سلسلة الرسائل الجامعية - ٧

الطريق إلى الصحة النفسية

[عند ابن قيم الجوزية وعلم النفس]

إعداد

عبد العزيز بن عبد الله الأحمد

المحاضر في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

قدم له

أ. د/ عبد العزيز بن محمد النغيمشي

أستاذ علم النفس

بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

دار الفضيلة

الطريق إلى الصحة النفسية

[عند ابن قيم الجوزية وعلم النفس]

سلسلة الرسائل الجامعية ٧

الطريق إلى الصحة النفسية

[عند ابن قيم الجوزية وعلم النفس]

إعداد
عبد العزيز بن عبد الله الأحمد
المحاضر في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

قدم له
أ. د/ عبد العزيز بن محمد النغيمشي
أستاذ علم النفس
بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

دار الفضيلة

بسم الله الرحمن الرحيم

الطبعة الأولى

١٤٢٠هـ - ١٩٩٩م

دار الفضيلة للنشر والتوزيع

الرياض ١١٤٣٣ - ص ب ١٠٣٨٧

تليفاكس: ٢٣٣٣٠٦٣

بسم الله الرحمن الرحيم

هذا البحث رسالة مكملة لمتطلبات الحصول على

درجة الماجستير

فـــي

علم النفس، تخصص «إرشاد نفسي»

مقدم إلى قسم علم النفس بكلية التربية بمكة المكرمة

جامعة أم القرى

وقد أجيز بتقدير ممتاز

عام ١٤١٧هـ

بإشراف الأستاذ الدكتور

عبدالمنان ملا معمور بار وفقه الله تعالى

تقـديم

الحمد لله والصلاة والسلام على رسوله .

ينحو العاملون في التأصيل الإسلامي للعلوم النفسية مناحي عديدة في تأصيلهم من أهمها الاتجاه إلى مساهمات العلماء المسلمين السابقين واستجلاء ما كتبوه عن النفس البشرية طبيعتها وسلوكها ومشكلاتها . ومن أولئك العلماء الأفذاذ في دراسة النفس وأحوالها ، وفي بحث السلوك وما يحكمه من مبادئ وقوانين الإمام العلامة محمد بن أبي بكر الشهير [بابن القيم]، وقد كتب ابن القيم عن أحوال النفس وصفاتها ودرجاتها وأنواعها ، وسبل نمائها وتزكيتها ، وعن أمراضها وأسقامها المعنوية والنفسية وكيفيات تصحيحها وعلاجها . وتناول ذلك من خلال مصطلحات عدة تبيّن أجهزة النفس وأحوالها مثل النفس والروح والقلب والفؤاد والعقل والفكر والمعرفة ، ومثل الصحة والسلامة والقوة والمتعة والسعادة والرضا والتوفيق والقبول أو التقبُّل والاستقامة والطمأنينة ، ومثل المرض ، والسقم والضعف والشقاوة والسخط والحزن والخوف واللّوم والهمّ والغمّ والعجز والكآبة . . إلى آخر ذلك ، وكلها كما يلاحظ القارئ مصطلحات وموضوعات في علم النفس بل هي في صميمه ، فهي في كثير من الأحيان تتناول وصف النفس السعيدة الصحيحة ووصف مقابلها وهي النفس التعيسة المريضة ، ووصف الطرق المؤدية إلى السعادة أو التعاسة .

ولقد وُفِّق الباحث الأخ الأستاذ عبدالعزيز بن عبدالله الأحمد وهو أحد أعضاء الهيئة التعليمية في علم النفس في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية في اختيار هذا الموضوع النفسي التأصيلي عندما طرق موضوع [**الصحة النفسية عند ابن القيم**] وقارنها بالدراسات النفسية الحديثة ، فبسط فيه القول وسبك من خلاله قواعد

ومبادئ تفصيلية أساسية في الإرشاد والصحة النفسية، وكان في ذلك استخلاص لوجهة نظر عالم كبير في مجال النفس والسلوك، تضاهي أو تفوق الطروحات والدراسات التي تجرىٰ علىٰ يد المتخصصين في العلوم النفسية في هذا العصر.

وقد وفق الباحث ـ بحمد الله ـ من عدة وجوه، أولها: أنها تطرق إلىٰ موضوع فعّال ومؤثر يتعلق بجوهر حياة الناس ولبها، أعني الصحة النفسية، وهو من الموضوعات التي يحتاج إليها الناس أشد الحاجة، وثانيها: أن الباحث درس الموضوع لدىٰ عالم فذ من أهم علماء الإسلام وأوسعهم باعًا في دراسة النفس والسلوك، وهو ابن القيم، وثالثها: أن الباحث أفاد جمهور الناس في الوقت الذي أفاد فيه الباحثين والمتخصصين، فإن هذا الباحث زوّد الباحثين بقواعد وتفسيرات جديدة في الصحة النفسية، وفتح لهم آفاقًا لم يتطرقوا لها من قبل، كذلك فإن البحث يلبي حاجة الناس إلىٰ خدمات الصحة النفسية، بطرحه قواعدها ومبادئها من المصادر التي يؤمنون بها ويعايشونها، خاصة في هذا العصر المزدحم بالضغوط النفسية وبأجواء القلق والتوتر المصاحبة للتطورات الحديثة.

وشمل البحث في أغلب أجزائه المقارنة المفيدة بين ما يطرحه ابن القيم رحمه الله من مبادئ الصحة النفسية ومفاهيمها، وما يقول به علم النفس الحديث، وكانت الطريقة سهلة ومدمجة بإمكان القارئ أن يستفيد منها في الجانبين المعرفي والتطبيقي.

وبعد فإننا نرىٰ بهذا نموذجًا للتأصيل الإسلامي في العلوم النفسية يمثل أحد مناحيه المهمة، بُني علىٰ أسس سليمة من الرجوع ـ في الرؤية عن النفس البشرية في حال صحتها وسقمها ـ إلىٰ مناقشات العلماء المسلمين لها واستنتاجهم عنها معتمدين في ذلك علىٰ أدلة المصدرين الأساسين الكتاب والسنة، ومن الجمع بين الأصالة والمعاصرة دون مبالغة أو تكلف، ومن الإفادة بتزويد مجال علم النفس بقواعد

ومبادئ نظرية وعملية في الصحة النفسية تبتعد عن الحديث العام المجمل الذي يعيد ولا يفيد.

وفي هذا دعوة للمتخصصين والباحثين إلى العمل الجاد والدؤوب لاستمداد قواعد البحث في السلوك وأسسه وحقائق النفس الإنسانية وطبائعها، ومبادئ الصحة النفسية ومسالكها من المصادر الأصيلة التي تهدي إلى الحق وتطمئن النفس والقلب.

أ.د/ عبدالعزيز النغيمشي

الفصل الأول

وفيه:

- المقدمة.
- مبررات الدراسة
- مصطلحات الدراسة.
- ترجمة الإمام ابن قيم الجوزية رحمه الله تعالى.

* * * * *

المقدمة

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا من يهد الله فلا مضل له ومن يضلل فلا هادي له وأشهدأن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمداً عبده ورسوله ﷺ تسليمًا كثيراً . أما بعد :

فإن الإنسان من أكرم مخلوقات الله وأشرفها ، ولذا نفخ الله فيه من روحه ووهبه العقل والتفكير ، وأرسل إليه الرسل وأنزل إليه الكتب لكي يقوم الإنسان بمهمته في هذه الحياة ؛ وأمر الإسلامُ الإنسانَ بالقيام بالعدل والقسط قال تعالىٰ : ﴿**إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ**﴾(١) .

وجعل الإسلام من أعظم مميزات الإنسان للقيام بمهمته وتحقيق الخلافة في الأرض الوسطية في كل شيء وعدم الإفراط والتفريط ، الوسطية بين الخوف والرجاء ، والوسطية في تحقيق متطلبات البدن وتلبية تطلعات الروح وتحكيم العقل ، إن الإسلام بشعائره وشريعته ، وأوامره ونواهيه يجعل من الإنسان مخلوقًا كريمًا ، وخليفة عادلاً يهتم بنفسه بعين ، ويهتم بمن حوله من الناس بالعين الأخرىٰ ينأىٰ بنفسه عن الرذائل والذنوب ويجاهد نفسه لتحقيق الطاعة والتوبة ومن ثمَّ يحيا سعيداً في قلبه ونفسه ، سليمًا في جسده وبدنه يرجو رحمة الله ويخشىٰ عقابه ويأخذ من الناس ويعطيهم ما يفيد ، وإن من أعظم من تكلم عن هذه المعاني علمٌ من أعلام المسلمين هو ابن قيم الجوزية رحمه الله (المولود ٦٩١ ـ المتوفى ٧٥١هـ) فأبان عنها بيانًا شافيًا كافيًا بأسلوب أدبي ، وتحقيق علمي واستدلال شرعي ، مع استخدام

---

(١) سورة النحل آية : ٩٠ .

المجال النظري، والإفادة من النظر العقلي بترابط جيد وانسجام حسن.

وكما أن الدراسات النفسية الحديثة تكلمت عن الصحة النفسية وسبل تحقيقها وغيرها من الموضوعات المهمة.. فكذلك علماء الإسلام من الذين اهتموا وكتبوا عن هذا كثيراً وكثيراً، ولكن ربما بمصطلحات أخرى ووجهات نظر تقترب من وجهات نظرهم أحياناً وتختلف أحياناً أخرى. ولذا كان من المناسب أن يتكلم الباحث عن جهود هذا العالم المسلم ولو في جانب واحد من علم النفس وهو الصحة النفسية لكي يكون الدارسون والمتخصصون على دراية بذلك.. ويستفيدوا من جهود أسلافهم الذين يشاركوهم الدين والأفكار والهموم والآمال ولا يقتصروا على جلب الحلول والنظريات من مجتمعات أخرى فقط، **يقول محمد الشناوي:** «ومن هنا نجد أنه من غير المناسب أن يستعير أي مجتمع نظريات للشخصية تطورت في مجتمعات أخرى تختلف عنه في المعتقدات والعادات والقيم، ولذا لا بد للباحث المسلم أن يبحث عن التصور الإسلامي لشخصية الإنسان وطبيعتها ومفهوم إسلامي للسلوك السوي والمنحرف»(١).

مبررات الدراسة:

إن المطلع على الكتب والبحوث بل والدراسات العلمية في مجال علم النفس ليجدها فقيرة من البحث في جهود علماء الإسلام وإخراج عطاءهم الفكري في ذلك فليس هنالك إلا كتبٌ تعد على رؤس الأصابع تتكلم عن ذلك.. أما الرسائل فلا يوجد إلا عدد أقل من القليل.. فضلاً عن ابن القيم رحمه الله الذي لم يجد الباحث أحداً من الدارسين أبرز جهود العالم المسلم في مجالات علم النفس، اللهم إلا

(١) خصائص شخصية المسلم في كتابات ابن القيم، محمد محروس الشناوي، رسالة التربية وعلم النفس الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية العدد (٥) (ص٧٧ ـ ١٣٢).

بحوثًا يسيرة قليلة تكلمت عن جوانب معينة كالشخصية والأمراض. . لذا رغب الباحث في إظهار جهود هذا العالم وذلك في جانب مهم في علم النفس، وفي هذا العصر بالذات وهو الصحة النفسية.

أهمية الدراسة:

١ - تنبع أهمية هذه الدراسة في أنها واحدة من الدراسات التي اهتمت بعالم من علماء الإسلام الذي له مساهمات كبيرة في مجال الدراسات الشرعية والتربوية والسلوكية والنفسية.

٢ - محاولة تعريف القارئ والطالب المتخصص في مجال الدراسات النفسية بجهود أحد علماء الإسلام الذي برز في مجال هذه الدراسات حيث أن عدم إظهارها وإبرازها أدىٰ للظن أن هؤلاء العلماء لا يعطون هذا المجال وأمثاله أي عناية.

٣ - محاولة البحث عن الآراء النفسية عند هذا العالم المسلم وخاصة في مجال الصحة النفسية وسبل تحقيقها لكي يعطي فائدة للناس جماعات وأفرادًا لتطبيقها بدلاً من الاقتصار علىٰ الآراء الغربية الصرفة.

٤ - إظهار ما كتبه ابن القيم في هذا الجانب المهم ومقارنته مع ما توصل إليه علم النفس الحديث حول هذا المفهوم ولتكون هذه الدراسسة نواة لدراسات لاحقة. . وبداية لمعالجة بعض الأفكار الخاطئة التي تقتصر علىٰ نمط معين من التفكير وعدم تقبل أي وجهة نظر أخرىٰ أو مناقشتها.

الصحة النفسية:

تباينت تعريفات علماء النفس للصحة النفسية، فمنهم من يرىٰ الصحة النفسية خلو الإنسان من الأمراض، ومنهم من يرىٰ الصحة النفسي تحقيق التوازن، ومنهم

من يراها تحقيق التوافق والتكيف، ومنهم من يراها تحصيل السعادة، وأخيراً هناك من يراها بتحقيق الذات[١].

ومن تعريفات الصحة النفسية ما يراه عبدالخالق[٢] بأنهاحالة عقلية انفعالية مركبة دائمًا نسبيًا من الشعور بأن كل شيء على مايرام، والشعور بالسعادة مع الذات والآخرين والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن وسلامة العقل، والإقبال على الحياة، مع شعور بالنشاط والقوة والعافية، ويتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبيًا من التوافق النفسي والاجتماعي مع علاقات اجتماعية راضية ومرضية.

وقد ذكر الهابط أن الصحة النفسية هي التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ على الإنسان، ثم الإحساس الإيجابي بالسعادة والرضا[٣].

ومن مجمل هذه التعاريف يخرج الباحث بنتيجتين:

أولاهما: أن هذا الاختلاف في التعاريف وتركيز بعضها على بعض جوانب السلوك سببه اختلاف مدارسهم وثقافتهم ووجهات نظرهم.

ثانيهما: إن أغلب هذه التعاريف تدور حول المفاهيم المشهورة لدى المهتمين بالصحة النفسية مثل التكيف، والتوافق النفسي والاجتماعي، والشعور بالرضا والسعادة، وكما يرى الباحث تركيز الدراسات النفسية على الرضا والسعادة شعوراً والمسئولية الشخصية والاجتماعية توافقًا، إلا أن تعريف الصحة النفسية الذي يقصد الباحث الوصول إليه هو أن يعيش الإنسان على فطرته في قرب من الله وسلام مع

---

(١) تعريفات الصحة النفسية في الإسلام، كمال مرسي، مجلة الشريعة. الكويت العدد: ١٢ ص٥.

(٢) أصول الصحة النفسية، أحمد عبدالخالق، دارالمعرفة الجامعية، الأسكندرية، مصر.

(٣) دعائم صحة الفرد النفسية، محمد السيد الهابط، المكتب الجامعي الحديث بالأسكندرية ١٩٨٧م.

الناس ووئام مع النفس وسلامة في الجسد ونجاح في الحياة[١].

وفي هذا التعريف يبرز الجانب الروحي الذي أُغفل كثيراً في التعريفات السابقة، وهذا ما أكده ابن القيم رحمه الله في عديد من كتبه.

وكتبه

أبو عاصم

عبدالعزيز بن عبدالله الأحمد

* * * * *

---

(١) الصحة النفسية في ضوء الإسلام، محمد عودة، دار القلم. الكويت: ص٦٤.

ترجمة ابن قيم الجوزية
رحمه الله

* * * * *

ابن قيم الجوزية

١ ـ مولده ونشأته:

لم تكن نشأة هذا العالم الجليل تختلف عن نشأة علماء زمانه ومفكري عصره. ولد شمس الدين أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد بن حريز ابن مكي زين الدين الزرعي ثم الدمشقي الحنبلي الشهير بابن قيم الجوزية في اليوم السابع من شهر صفر سنة ٦٩١هـ في دمشق، تربىٰ هذا العالم في كنف والده الشيخ الصالح العابد الناسك أبو بكر بن أيوب بن سعد الزرعي. مما يسر له طريق العلم والمعرفة والتربية الحسنة ودفعه أبوه إلىٰ مجالس العلماء للقراءة عليهم والأخذ عنهم وهو بعد لم يبلغ العاشرة وشاركه في هذا الطلب أخوه زين الدين أبو الفرج عبدالرحمن بن أبي بكر رحمه الله، «إن هذا البيت الصالح الذي نشأ فيه ابن قيم الجوزية جعله يتقلب في أعطاف العلم تعلماً وتعليماً فصار هذا مع ما آتاه الله من فكر وقاد وحافظة غريبة وإطلاع مدهش وصفاء نفس وسلامة صدر صار له الأثر الكبير جداً في تخرجه ونبوغه علىٰ تلك الصفة الكريمة والحياة السعيدة التي ملأ بها الطروس والأسماع ثناءً جميلاً وذكراً حميداً وتراثاً ازدانت به المكتبة الإسلامية والمحافل العلمية»(١).

٢ ـ طلبه للعلم ومشايخه:

ذكر الدكتور بكر بن عبدالله أبو زيد أن ابن القيم اهتم بأغلب العلوم المشهورة في عصره والتي تعم علوم الشريعة وعلوم الآلة فقد درس التوحيد، وعلم الكلام والتفسير، والحديث، والفقه وأصوله، والفرائض، واللغة والنحو وغيرها وقد

(١) ابن قيم الجوزية، حياته، آثاره، موارده، بكر بن عبدالله أبو زيد، دار العاصمة، الرياض (ص: ٤١). أغلب الترجمة نقولات منه.

أخذها عن علماء عصره المتقنين في علوم الإسلام يقول عنه تلميذه ابن رجب: «تفقه في المذهب وبرع وأفتى، ولازم الشيخ تقي الدين بن تيمية تفنن في علوم الإسلام، وكان عارفاً في التفسير لا يجارى، وبأصول الدين وإليه فيها المنتهى والحديث ومعانيه وفقهه، ودقائق الاستنباط منه لا يلحق في ذلك، وبالفقه وأصوله وبالعربية وله فيها اليد الطولى وعلم الكلام والنحو وغير ذلك وكان عالماً بعلم السلوك وكلام أهل التصوف وإشاراتهم ورقائقهم له في كل فن من هذه الفنون اليد الطولى»(١).

أما مشايخه فكثر والباحث يقتصر على ذكر مشاهيرهم:

١ ـ **قيم الجوزية** والد المترجم له، وأخذ عنه الفرائض وكان له فيها اليد الطولى.

٢ ـ **ابن عبد الدائم.**

٣ ـ **شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله تعالى** أخذ عنه التفسير والحديث والفقه والفرائض والأصلين وعلم الكلام، ولازمه سبعة عشر عاماً تقريباً وأخذ منه علماً جماً.

٤ ـ **الشهاب العابر** أبو العباس أحمد بن عبد الرحمن بن عبد المنعم بن نعمة النابلسي.

٥ ـ **المجد الحراني** شيخ الحنابلة بدمشق، أخذ عنه الفرائض والفقه والأصول.

٦ ـ **أبو الفتح البعلبكي** أخذ عنه العربية والفقه.

٧ ـ **المزي** جمال الدين بن يوسف، يعتمد عليه خاصة في الحديث ورجاله... وغيرهم رحمهم الله جميعًا.

٣ ـ بيئة ابن القيم:

النواحي المهمة المؤثرة في بيئة ابن القيم ثلاث نواحي: السياسية،

(١) المرجع السابق (ص: ٥١).

الاجتماعية، العلمية:

أ ـ الناحية السياسية:

فقد كانت بلاد الشام إذ ذاك تابعة لدولة المماليك الذين جعلوا عاصمتهم في مدينة القاهرة، وفي كلا القطرين عانى الحكم المملوكي من عدم الاستقرار وكثرة الاضطرابات حتى لا يكاد يوجد أحد السلاطين مات ميتة طبيعية بسبب كثرة الانقلابات والفتن والوصول إلى السلطة بالقوة كذلك عاصر ابن القيم رحمة الله هجوم المغول التتريين على البلاد الإسلامية حتى وصلوا إلى دمشق، وإلى جانب ذلك كانت بقايا الممالك الصليبية تحتل مدن الساحل في طرسوس وعكا وطرابلس وتشكل خطراً مستمراً على المسلمين في الداخل، ولقد تحالفت هذه المماليك مع النصارى في جبل لبنان الذين أظهروا المشاعر العدائية للمسلمين وشاركوا الصليبيين في نشاطاتهم المعادية، إن هذا الوضع الذي يمثل الاضطراب الداخلي والعداء الخارجي دفع ابن القيم وغيره من علماء الإسلام المعاصرين له من أمثال شيخه ابن تيمية إلى القيام بالدعوة الإصلاحية والمناداة بالاعتصام بالكتاب والسنة والتحذير من الدعة والترف والمناداة الدائمة للجهاد بالسيف والسنان والقلم والذود عن حياض الدين.

ب ـ الناحية الاجتماعية:

كان مجتمع ابن القيم رحمه الله يتكون من أجناس وطبقات شتى ليسوا جميعاً من جنس واحد ولا يربطهم مذهب واحد مع أن أغلبهم تجمعهم عقيدة واحدة.

والمجتمع بصورة عامة يتكون من طبقتين كبيرتين:

الأولى: طبقة الأمراء وكان يقوم على رأسها السلطان وكان حظ هذه الطبقة.

والطبقة الأخرىٰ: طبقة العلماء والفقهاء وقد استمدت هذه الطبقة قوتها من الدين، وأما باقي الشعب فغالباً عامة أتباع.

إن الاضطرابات السياسية وتعدد الأجناس وتعدد المذاهب والاختلافات انعكست طبيعتها علىٰ المجتمع بالضعف والانحلال فالمظالم شاعت والمساواة انتهكت وإنتشرت الضرائب والإتاوات «الرسوم» التي أرهقت غالبية السكان.. وصاحب ذلك انتشار المفاسد الأخلاقية، وتعاطي المسكرات ومظاهر اللهو وقد ذكر محمد يوسف بعض المظاهر السيئة في ذلك العصر:

١ ـ الترف لدىٰ طبقة معينة وحرمان أكثر المجتمع من حقوقهم.

٢ ـ الفقر الذي يعاني منه عامة الشعب والعلماء والأدباء المتمسكين بالإسلام

٣ ـ تفشي داء الرشوة في الولاية.

٤ ـ انتشار تعاطي المخدرات.

وقد حارب ابن القيم هذه الأوضاع وكذلك شيخه وكان شيخه يسمّي هذا المخدِّر لقمة الزقوم(١).

إذاً عاصر ابن القيم هذا الوضع السيء مما حدا به إلىٰ الإصلاح والدعوة التطبيقية إلىٰ صراط الإسلام والهدىٰ الصحيح.

ج ـ الناحية العلمية:

نعم كان هناك نشاط ثقافي جيد في بغداد ودمشق والحجاز وعلماء بارزون ولكن أكثرهم انكبوا علىٰ كتب المذاهب الأربعة شرحاً واختصاراً ولم يحاولوا الخروج من هذه الدائرة إلىٰ بث العلم والتحرك في الواقع وتنشيط الذهن في

---

(١) النفس والروح في الفكر الإسلامي وموقف ابن القيم منه، محمد يوسف محمود، دار الحكمة، بيروت (ص: ٢٦).

الاجتهاد ولم يتحرك منهم إلا القليل. يقول الدكتور حسن الحجاجي: «ولقد اقتصر أكثر نشاط العلماء في هذا العصر على قراءة التراث، والاهتمام بالجمع والشروحات والموسعات والمختصرات في التأليف»(١).

هذا العزوف جعل معتقدات المسلمين وعقولهم فريسة التشويه والانحراف اللذين ضربا بَسَاطَةَ العقيدة الإسلامية في نفوس عامة المسلمين وحل محلها كثير من الخرافات المتعلقة بتقديس أضرحة الأولياء والمزارات المختلفة وصاحب ذلك كثير من الممارسات والبدع السيئة كذلك شاع التقليد والمذهبية في الفقهاء المعاصرين ودور العلم واتباع المذاهب ونتج عن ذلك كله عصبية مذهبية ناقشها ابن القيم كثيراً في مجالسه وكتبه وأن الأولى اتباع الحق وقبوله من أي شخص كان وقد ذكر الباحث ذلك في منهج ابن القيم للحكم على المعلومات.

وانتشرت الطرق الصوفية المنحرفة التي اعتادت الإقامة في زوايا خاصة تقام فيها حلقات الذكر طبقاً لأشكال معينة من الرقص واللعب ويعمل فيها الدراويش أعمالاً بدعية كوضع الخطوط على النار واللعب بالحيات وغرس السكاكين في الأجساد وقد جاهد ابن القيم تلك الصور البدعية وأظهر فسادها في بعض كتبه الشهيرة كالمدارج والإغاثة وغيرهما.

إن هذه البيئة بحسناتها ونشاطها العلمي نسبياً، وسيئاتها من الجمود والتقليد ـ وغيرهما ـ أثرت في نفس ابن القيم مما جعله يشمر عن ساق الجد والبذل والجهاد وتجديد هذا الدين مما علق به من الأخطاء العلمية والعملية السلوكية كالبدع والخرافات والانحرافات وغيرها.. وامتحن بسبب ذلك كثيراً حتى سجن مراراً مع شيخه وكذلك وحده.

---

(١) الفكر التربوي عند ابن القيم، حسن بن علي الحجاجي، دار حافظ، جدة (: ٨٥).

٤ ـ خلقه وعبادته:

لقد تميز ابن القيم بحسن الخلق والتبتل الدؤوب وقد ذكر الشيخ بكر أبو زيد أن مترجمي سيرة ابن القيم اطبقوا على أنه كان حسن الخلق لطيف المعاشرة، طيب السريرة، عالي الهمة، ثابت الجنان، واسع الأفق، معدوداً من الأكابر في السمت والصلاح والعلم والفضائل والتهجد والتعبد،

قال ابن كثير: « وكان حسن القراءة والخلق؛ كثير التودد، لا يحسد أحداً ولا يؤذيه ولا يستعيبه ولا يحقد على أحد وبالجملة كان قليل النظير في مجموعه وأموره وأحواله، والغالب عليه الخير والأخلاق الفاضلة »، وقد بلغ في العبادة شأواً عظيماً وقد ذكر مترجموه عن مشاهدة وعيان من أمور عبادته وزهده وصدق لهجته ما يبعث الدهشة والاستغراب. . ولعل هذا مما أعطى كلامه نوراً وأثراً في النفوس وقبولاً عند جميع طوائف الناس يقول تلميذه ابن رجب: «وكان رحمه الله تعالى ذا عبادة وتهجد، وطول صلاة إلى الغاية القصوى، وتأله ولهج بالذكر، وشغف بالمحبة، والاستغفار، والافتقار إلى الله، والانكسار له، والاطراح بين يديه على عتبة عبوديته لم أشاهد مثله في ذلك، ولا رأيت أوسع منه علمًا، ولا أعرف بمعاني القرآن والسنة وحقائق الإيمان منه، وليس هو المعصوم ولكن لم أر في معناه مثله. وقد امتحن وأوذي مرات، وحبس مع الشيخ تقي الدين بالقلعة منفردًا عنه ولم يفرج عنه إلا بعد موت الشيخ. وكان في مدة حبسه مشتغلاً بتلاوة القرآن بالتدبر والتفكر، ففتح عليه من ذلك خير كثير وحصل له جانب عظيم من الأذواق والمواجيد الصحيحة، وتسلط بسبب ذلك على الكلام في علوم أهل المعارف والدخول في غوامضهم، وتصانيفه ممتلئة بذلك، وحج مرات كثيرة، وجاور بمكة. كان أهل مكة يذكرون عنه من شدة العبادة وكثرة الطواف أمرًا يُتعجبُ منه»، وقال ابن كثير: «لا أعرف في هذا العالم في زماننا أكثر عبادة منه، وكانت له طريقة في الصلاة يطيلها

جدًا، ويمد ركوعها، ويلومه كثير من أصحابه في بعض الأحيان، فلا يرجع ولا ينزع عن ذلك رحمه الله»(١).

٥ ـ أعماله وجهوده:

اجتمعت في شخصية ابن القيم كثير من الكمالات الإنسانية من الإيمان والعقل والفهم والخلق وأصبح مدرسة في العلم وقدوة في السلوك ورائدًا في الخير فاجتمع فيه شخصية العالم والداعية والمربي مع ارتباطه العظيم بالعلم، والمثابرة علىٰ ذلك تعليمًا وإقراءًا ودرسًا وتأليفًا وتتمحور أعماله المهمة كما ذكر الشيخ بكر أبو زيد في ثلاثة جوانب: التعليم والإفتاء، التأليف، الدعوة إلىٰ الله والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.

أ ـ التعليم: وتشمل كما ذكر أبو زيد الإمامة في الجوزية، التدريس بالصدرية، التصدي للفتوىٰ.

فقد درس في الجوزية وأخذ العلمَ عنه خلقٌ كثير من حياة شيخه إلىٰ أن مات فانتفعوا به وكان الفضلاء يعظمونه ويتتلمذون له، ودرَّس في الصدرية سنة ٧٤٣هـ واستمر في تعليم الناس وتقريب العلم لطلبة العلم حتىٰ خرَّج طلابًا مجيدين أصبحوا فيما بعد علماء بارزين، أما تصدِّيه للفتوىٰ والمناظرة فقد أصبح الناس يرجعون إليه في أسئلتهم، يقول الذهبي: «كان من عيون أصحاب ابن تيمية وأفتىٰ ودرَّس وناظر وصنف وأفاد»، بل وصل الأمر أن سجن وأوذي بسبب بعض فتاويه، وحكىٰ هو في مواضع من مؤلفاته مناظرات وقعت بينه وبين أهل زمانه ومن أشهر هذه الفتاوىٰ:

١ ـ مسألة الطلاق الثلاث بلفظ واحد. فهو يرىٰ أن الطلاق الثلاث بلفظ واحد

(١) أغلبها نقول من كتاب ابن قيم الجوزية للشيخ بكر عبدالله أبو زيد حفظه الله.

يعتبر واحدة، وحصل له من جراء ذلك أذىٰ خاصة مع قاضي القضاة تقي الدين السبكي وغيره.

٢ ـ إنكاره شد الرحال إلى قبر الخليل:

إذ كان في ذلك الوقت شد الرحال إلىٰ قبر الخليل معدوداً من القربات.. وذاك نتيجة لانتشار البدع.. فأنكر ابن القيم ذلك ونعىٰ علىٰ معاصريه عامتهم وخاصتهم وبيّن أن شد الرحال له من الأمور المنكرة في الدين والبدع المخالفة للصراط المستقيم فأحدث ذلك صراعًا عجيبًا أُوذي وسجن بسببه.. إلىٰ غير ذلك من المسائل التي ردها ابن القيم لمخالفتها الكتا ب والسنة وعمل السلف الصالح.

ب ـ التأليف:

والتأليف عند ابن القيم أعطاه سمعه عظيمة ونفعًا كبيراً وتخليداً لكثير من الآراء الصادقة المعتدلة المقتفية طريق السلف، والتأليف عنده كما يقول الشيخ بكر أبوزيد (١٤١٢هـ): «موطن الجمال والجلال والجاذبية الغريبة في حياة ابن القيم العلمية اللامعة، المتألق نجمها علىٰ مدىٰ سبعة قرون، يتجاذبها الناس بالدرس والفحص والقراءة والإقراء، ويكفي أنها بالجملة محل إعجاب من أنصاره وخصومه علىٰ حدٍّ سواء، يقول ابن رجب: «وصنف تصانيف كثيرة جداً في أنواع العلوم وكان شديد المحبة للعلم وكتابته ومطالعته وتصنيفه»[(١)].

ج ـ الدعوة إلى الله:

وقد كان ابن القيم داعية إلىٰ الله تعالىٰ متحلياً بالصفات الحميدة سالكًا الوسائل الحسنة في ذلك ومن جملة دعوته قيامه بالتدريس والتوجيه والإفتاء وكذلك الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر ويدل لذلك ما تصدىٰ به لمعاصريه من إنكار شد الرحال لزيارة قبر الخليل والتوسل بالأنبياء ومن ذلك تغيير المنكرات في زيارته للمسجد

---

(١) المرجع السابق.

الحرام يقول الشيخ بكر أبو زيد: «تغيير منكر ضَرْبِ الدف والغناء في المشاعر المقدسة مرارًا في مسجد الخيف يقول ابن القيم: وقد أخرجناهم منه بالضرب والنفي مرارًا ورأيتهم يقيمونه بالمسجد الحرام نفسه والناس في الطواف فاستدعينا حزب الله وفرقنا شملهم».

٦ ـ منهجه في البحث والتأليف:

إن ابن القيم من المكثرين من التأليف ويغلب على تآليفه الجودة، وسلاسة العبارة، وقوة المعنى، وتحريك النفوس، وتشويقها إلى المعالي، وتأصيل العلم وبنائه على أسس قوية ولقد ذكر الشيخ بكر أبو زيد أحد عشر خصِّيصة، وميزة لتآليف ابن القيم، سيذكر الباحث المهم منها:

الأولى: الاعتماد على الأدلة من الكتاب والسنة:

هذه أبرز خصائص المدرسة السلفية التي قام بنشرها ابن القيم رحمه الله تعالى على أنقاض الرد إلى محض الآراء، ومستبعد الأقيسة وفاسد التأويل. وقد ذكر الباحث هذه الميزة في منهج ابن القيم للحكم على المعلومات واعتماد ابن القيم على النقل من الكتاب والسنة.

الثانية: السعة والشمول: وذلك يتمثل في أمرين:

أ ـ أنه إذا بحث مسألة أشبعها وأبدى فيها وأعاد واستشهد لها ودلَّل مع المناقشة حتى يعطيك خلاصة ذلك في عبارات وجيزة متعانقة.

ب ـ كتابته في معارف متعددة وهذا يغلب على معظم علماء السلف.. إلا أن ابن القيم كما وصفه معاصروه وتلامذته.. علَّم وكتب في الفقه وأصوله والتفسير والحديث وعلله والتوحيد وكذلك السلوك.. وهو ما يطلق عليه الآن تقريبًا بعلم النفس، وقد تكلم في هذا الجانب كلامًا حسنًا كما أشار لذلك ابن رجب فقال:

«وكان عالمًا في السلوك . . » ويقول محمد عفيفي أثناء مقدمته لكتاب الإغاثة : «والكتاب في مجموعة ـ ينقسم إلىٰ أبواب ـ ففي أوله ذكر أمراض القلوب وعللها وما ينتابها وعالجها معالجة علمية صحيحة ، فيما نسميه نحن في عصرنا «بعلم النفس»[1] . ويقول محمد الشناوي : «الإمام أبو عبدالله محمد بن أبي بكر الشهير بابن قيم الجوزية من أئمة السلف المحدثين في الفقه والسيرة والتفسير وكذلك كثير في شؤن الحياة التي تناولها من منطلق إسلامي عميق والمتصفح لكتاباته والقارئ لها بتمعن يلمس أن هذه الكتابات قد تناولت في عمق وتمكن كثيراً من الجوانب يدخلها الباحثون المتخصصون تحت مفهوم الشخصية»[2] والباحث يرىٰ أن ابن القيم قد تكلم أيضًا عن الحياة الطيبة ووسائلها بل وقف حياته كلها لبيانها وتحقيقها وهذا يسمىٰ في مصطلح علم النفس بالصحة النفسية ، وتكلم كذلك عن العلم والمعرفة والتفكير والعمليات العقلية فضلاً عن كلامه الجميل عن الأمرض والعلل الجسمية والقلبية والنفسية وعلاجها ، وكلامه عن النمو ومراحله فابن القيم نجده يتكلم في كل فن وإذا تكلم أجاد مع اتسامه بالاستدلال والمناقشة واستخدام العقل والنقل والملاحظة والتجربة .

الثالثة: مظهر الانطباع بتفهم محاسن الشريعة وحكمة التشريع:

يقول الشيخ بكر أبو زيد : «فمن يقرأ كتب ابن القيم يلمس منه نفسًا شفافة لها بصر وعناية بتفهم مقاصد الشريعة ومحاسنها وحكمة الأحكام وأسرارها بما يشفي ويكفي ويجعل النفس في راحة وانشراح»[3] ثم ذكر الشيخ بكر أبو زيد باقي الخصائص ، وهي : تقديم أقوال الصحابة رضي الله عنهم علىٰ من سواهم ،

---

(١) إغاثة اللهفان من مصائد الشيطان الشيطان ، تحقيق : محمد عفيفي ، الكتب الإسلامي ، بيروت .

(٢) خصائص شخصية المسلم في كتابات ابن القيم ، محمد محروس الشناوي ، رسالة التربية وعلم النفس ، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية العدد (٥) (ص٧٧ ـ ١٣٢) .

(٣) ابن القيم . . للشيخ بكر بن عبدالله أبو زيد .

الاستطراد التناسبي، عنايته بعلل الأحكام ووجوه الاستدلال، الحيوية والمشاعر الفياضة بأحاسيس مجتمعة، الجاذبية في أسلوبه وبيانه، حسن الترتيب والسياق، ظاهرة التواضع والابتهال.

٧ ـ مؤلفاته وتلاميذه:

ذكر الشيخ بكر أبو زيد أن المترجمين لابن القيم والباحثين في سيرته اختلفوا في تعداد كتبه وتفاوت تعدادهم فيما بين (١٩) إلى (٥٠) إلا أن الشيخ بكر أبو زيد ذكر أنه بعد تتبع أسماء مؤلفاته من ثنايا كتبه ومن غيرها فبلغ مجموعها (٩٨) كتابًا والمطبوع منها (٣٣) كتابًا وأن أبرز مصنفاته المطبوعة:

١ ـ زاد المعاد في هدي خير العباد.

٢ ـ مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين.

٣ ـ إغاثة اللهفان من مصائد الشيطان.

٤ ـ بدائع الفوائد.

٥ ـ تحفة المودود في أحكام المولود.

٦ ـ تهذيب مختصر سنن أبي داود.

٧ ـ شفاء العليل في مسائل القضاء والقدر والحكمة والتعليل.

٨ ـ الروح.

٩ ـ الفوائد.

١٠ ـ روضة المحبين ونزهة المشتاقين.

١١ ـ الصواعق المرسلة على الجهمية والمعطلة.

١٢ ـ أعلام الموقعين عن رب العالمين.

١٣- مفتاح دار السعادة ومنشور ألوية العلم والإرادة .

١٤- الكافية الشافية في الانتصار للفرقة الناجية ، المشهورة بالنونية .

١٥- الوابل الصيب من الكلم الطيب .

١٦- طريق الهجرتين وباب السعادتين .

أما تلاميذه الذين أخذوا عنه فلا يحصون عددًا نظرًا لجلوسه للتدريس كثيرًا وفي عدة أماكن، ومن أبرز هؤلاء كما ذكرهم الدكتور حسن الحجاجي والشيخ بكر أبو زيد:

١ ـ الحافظ ابن كثير (٧٠١هـ ـ ٧٧٤هـ) وهو إسماعيل بن عمر بن كثير القيسي البصروي الشافعي صاحب التفسير المشهور ، والبداية والنهاية وغيرهما . وكان من أصْحَبِ الناس لشيخه كما ذكر هو عن نفسه .

٢ ـ الحافظ ابن رجب (٧٣٦هـ ـ ٧٩٥هـ) عبد الرحمن بن أحمد بن رجب السلامي البغدادي حافظ للحديث من العلماء له كتاب شرح جامع الترمذي ، وجامع العلوم والحكم بشرح الأربعين ، والذيل على طبقات الحنابلة .

٣ ـ شمس الدين بن عبدالهادي (٧٠٥هـ ـ ٧٤٤هـ) أبو عبدالله محمد بن أحمد ابن عبدالهادي المقدسي ، وكان رأسًا في القراءات والحديث والفقه والأصلين «الفقه والتوحيد» والعربية واللغة .

٤ ـ الذهبي (هـ ـ ٧٤٨هـ) محمد بن أحمد بن عثمان بن قايماز الذهبي التركماني الشافعي الإمام الحافظ صاحب التصانيف الكثيرة في الحديث والتاريخ وغيرهما .

٥ ـ ابنه برهان الدين إبراهيم صاحب فقه ومعرفة بالعربية .

٨ ـ وفاته وأقوال العلماء فيه:

توفي رحمه الله وقت عشاء الآخرة ليلة الخميس في الثالث والعشرين من رجب

سنة إحدىٰ وخمسين وسبعمائة وصُلي عليه من الغد بالجامع عقيب الظهر ثم بجامع جراح، ودفن بمقبرة الباب الصغير وشيعه خلق كثير ورؤيت له منامات كثيرة حسنة. وقال فيه ابن كثير: «وقد كانت جنازته رحمه الله حافلة شهدها القضاة والأعيان والصالحون من الخاصة والعامة وتزاحم الناس علىٰ حمل نعشه وكمل له من العمر ستون سنة رحمه الله»، وقد مر ثناء العلماء عليه وسيرته وعلمه ويكفي في ذلك ما قاله القاضي برهان الدين الزرعي «ما تحت أديم السماء أوسع منه علمًا درّس بالصدرية وأمَّ الجوزية وكتب بخطه ما لا يوصف كثرة، وصنف تصانيف كثيرة جداً في أنواع العلوم وكان شديد المحبة للعلم وكتابته ومطالعته وتصانيفه واقتناء كتبه واقتنىٰ من الكتب مالم يحصل لغيره»[1].

وبعد هذا التجوال في السيرة العطرة لهذا الإمام المسلم العالم المجاهد لا يملك الباحث إلا الدعاء له بأن يرفع الله درجة هذا الإمام في عليين ويجعل له لسان صدق في الآخرين وأن يجمعنا وإياه في الفردوس الأعلىٰ مع النبيين والصديقين والشهداء والصالحين، وصلىٰ الله وسلم علىٰ نبينا محمد وآله وصحبه أجمعين.

* * * * *

(١) الجواب الكافي ابن القيم، تحقيق: عبدالله بن عاليه. دار الكتاب العربي، بيروت.

الفصل الثاني

الإطار النظري

أولاً ـ مفاهيم الصحة النفسية:

- أهمية الصحة النفسية ومؤشراتها ومرتكزات تحقيقها.
- التوافق وحدوده.
- السواء والاضطراب.
- معايير السواء والاضطراب.

ثانيًا ـ الدراسات السابقة:

- البحوث.
- الكتب.
- التعليق على الدراسات السابقة.

* * * *

أولاً ـ مفاهيم الصحة النفسية

يدور هذا الفصل حول الصحة النفسية مؤشرات وعناصر في الدراسات النفسية الحديثة، وسوف يقتصر الباحث على بعض المعلومات المهمة البارزة في الصحة النفسية مسلطًا الضوء على ما يلي:

١ـ أهمية الصحة النفسية ومؤشراتها ومرتكزات لتحقيقها.

٢ـ التوافق.

٣ـ السواء والاضطراب.

١ ـ أهمية الصحة النفسية ومؤشراتها ومرتكزات تحقيقها:

إن الصحة أمل ينشده الناس كلهم بلا استثناء، ومطلب يود الوصول إليه كل مخلوق ـ إن الإنسان يبحث دائما عن السعادة والراحة..

والنجاة من غوائل الأمراض ويضحي من أجل ذلك بالغالي والنفيس وذلك من قديم الزمان وحديثه ـ إلا أن هذا الاهتمام ازداد بصورة كبيرة في هذا القرن الصاخب إذ تتسم الحضارة الإنسانية في القرن العشرين وبخاصة في الثلث الأخير منه بزيادة معدلات الإصابة بالاضطربات النفسية والأمراض العقلية وانحرافات السلوك وغيرها من أنواع الشذوذ السلبي، وتنسحب مثل هذه الزيادة على معظم بلدان العالم إلا قليلاً[(١)].

إن الصحة النفسية موضوع يمس حياة كل إنسان، ويتصل بها بقوة في كل حال يعرض له، فالفرد في كل أحواله يمكن أن يوصف بأنه إما متمتع بالدرجة المرتفعة من

---

(١) أصول الصحة النفسية، أحمد عبدالخالق، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية، ١٩٩٣م. «بتصرف يسير».

الصحة، ويجوز درجة مرتفعة من الشذوذ أو عدم السواء مع درجات متباينة تتفاوت بينهما ويمكن أن تتغير من وقت لآخر[١].

ومن الطبيعي أن يزداد الاهتمام بالصحة النفسية مع ازدياد انتشار الاضطرابات التي تصيبها «الإنسانية» وزيادة المعلومات عنها[٢].

وعزا بعض الدارسين كثرة الاضطرابات والأمراض النفسية التي تصيب الناس إلى عدة أسباب:

١ - قيام الحربين العالميتين مما ترتب عليهما مشكلات اقتصادية وسياسية ونفسية شتى.

٢ - عدم الاستقرار السياسي في كثير من الدول.. وصاحب ذلك التغير الاجتماعي السريع مما أخل بالتوازن في المجتمع بين الأصالة والتجديد.

٣ - إهمال وإغفال القيم والمعتقدات والأخلاق وبزوغ نجم العلم المادي مما أثر تأثيراً بالغًا على القيم التي هجرت بسبب ما لابسها من فساد أهلها[٣].

كل ذلك وغيره أثّر تأثيراً بالغًا على نفوس الأفراد فأنتج أمراضًا خطيرة. يقول نعيم الرفاعي: «إن مقدار انتشار حالات الاضطرابات النفسية والاهتمام بها في العالم يمكن أن يظهر أمامنا في مثال نأخذه من الولايات المتحدة، يذكر مؤلف كتاب: «أنماط من السلوك الشاذ»: أن حوالي ٥٠٪ من المرضى الذين تستقبلهم المستشفيات يعانون من أحد أحد أنواع الاضطرابات النفسية ذات الدلالة أو أنهم بكلمة أخرى، يعانون من أمراض عاطفية حادة، كان هذا هو الحال قبل ربع قرن من

---

(١) أصول الصحة النفسية، أحمد عبدالخالق، مرجع سابق.

(٢) الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف/ نعيم الرفاعي، دمش، جامعة دمشق ١٩٨٢م.

(٣) أصول الصحة النفسية لأحمد عبدالخالق مرجع سابق.

الزمن»(١)، **فكيف الآن بعد ثلاثين** سنة من قول الكاتب الرفاعي، ولذا جعلت الدول من أولى اهتماماتها الاهتمام بصحة الفرد جسمًا ونفسًا، فظهرت الدراسات والبحوث وبرزت الجمعيات والمؤسسات التي تهتم بالصحة الجسمية والنفسية وأصبح هناك تخصصات بهذا المسمى في الجامعات والدراسات العليا وأصبحت المطابع تقذف بعشرات الكتب سنويًا التي تعالج مثل هذا الموضوع المهم.

أ ـ نسبية الصحة النفسية:

ورد في بعض التعريفات الجامعة للصحة النفسية التي ذكرها حامد زهران وعبد الخالق أن الصحة النفسية «حالة دائمة نسبيًا» ويعني ذلك أن الصحة النفسية ليست حالة إحصائية ثابتة، إما أن تتحقق أو لا تتحقق، بل إنها حالة «ديناميكية» متحركة، نشطة ونسبية تتغير من فرد إلى فرد كما تتباين صفات عديدة كالطول والذكاء، كما يمكن أن تتغير من وقت لآخر لدى الفرد الواحد وإن كان ذلك في حدود ضعيفة(٢).

«ومع ذلك تجب الإشارة إلى ذوي الدرجة المرتفعة من الصحة النفسية لديهم درجة مرتفعة من الثبات النفسي، على حين يتسم ذوي الدرجة المنخفضة من الصحة النفسية بالتغير والتذبذب والتقلب من وقت إلى آخر»(٣).

ونسبية الصحة النفسية ترجع إلى اختلاف المعايير بين المجتمعات بل وحتى تتغير بتغير مراحل النمو عند الفرد، وكذلك الزمان والمكان، ولذا تجب الرويَّة ويتعين الحذر عند إصدار الأحكام على أنماط السلوك الدالة على التوافق أو سوء التوافق أي

---

(١) الصحة النفسية دراسته في سيكولوجية التكيف، نعمي الرفاع ص٢٣ مرجع سابق.

(٢) الصحة النفسية/ لحامد عبدالسلام زهران، دار عالم الكتب القاهرة، أصول الصحة النفسية لأحمد عبدالخالق.

(٣) أصول الصحة النفسية لأحمد عبدالخالق ص٤٣.

التي تشير إلى الصحة النفسية أو إلى الشذوذ النفسي، إذ يتعين أن تراعى مثل هذه الأحكام فتختلف المتغيرات التي تؤثر في الصحة النفسية والتي تعد إلى حد كبير نسبية[١].

ب ـ مناهج الصحة النفسية:

أوضح حامد عبدالسلام زهران بأنه يكاد يجمع علماء النفس على ثلاثة مناهج للصحة النفسية هي:

١ ـ المنهج الإنشائي:

ويتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الأسوياء العاديين حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى من الصحة النفسية ويتحقق ذلك عن طريق دراسة إمكانية وقدرات الأفراد والجماعات وتوجيهها التوجيه السليم.

٢ ـ المنهج الوقائي:

ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية، ويهتم بالأسوياء والأصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقيهم من أسباب الأمراض النفسية بتعريفهم بها وإزالتها ـ وللمنهج الوقائي مستويات ثلاثة: تبدأ بمحاولة منع حدوث المرض، ثم محاولة تشخيصه في مرحلته الأولى ثم تقليل أثر إعاقته.

٣ ـ المنهج العلاجي:

ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية[٢].

---

(١) أصول الصحة النفسية لأحمد عبدالخالق ص٤٦ مرجع سابق.

(٢) الصحة النفسية لحامد عبدالسلام زهران، مرجع سابق.

ج ـ مؤشرات الصحة النفسية:

يطلق عليها بعض الباحثين في مجال الصحة النفسية مظاهر أو خصائص، وعلى كل فالمؤدى واحد، والمعنى متحد وقد وضع بعض علماء النفس قوائم من المؤشرات التي يتصورون أنها تعبر في مجموعها عن الصحة النفسية للفرد، ومن هذه القوائم ما أشار إليه محمد عودة [1] بأن عبد الغفار ذكرها على النحو التالي:

١ ـ قائمة جودة (١٩٥٨م): جاء في هذه القائمة المؤشرات التالية:

تقبل الذات واحترامها، الشعور بالوجود، الاستقلالية، التلقائية، تكامل الشخصية، مرونة الأنا، القدرة على تحمل الإحباط، القدرة على تحمل القلق، الاعتماد على النفس، الحساسية الاجتماعية، الكفاءة في العلاقات الشخصية، الكفاءة في العمل، والقدرة على التكيف.

وهذه القائمة تهتم أساسًا بالبعدين النفسي والاجتماعي، ولا تتعرض لأي من الجانبين الجسمي والروحي للإنسان.

٢ ـ قائمة بارون (١٩٦٨م):

تذهب هذه القائمة إلى أن الفرد صاحب النفسية السوية ذاك الذي لا يكذب، ولا يفسق، ولا يغتاب، ولا يقتل، ولا يفعل أي شيء يهدد سير الحياة ونموها، لايفعل إلا ما يراه صوابًا.

وهذه القائمة تركز أساسًا على القيم الاجتماعية والأخلاقية وتهمل بشكل واضح الجوانب الإنسانية الأخرى.

وهناك قائمة ماسلو.. وكذلك صموئيل مغريوس وغيرهم كثير.. وبعضهم يوصلها إلى ثلاثين مؤشرًا أو أكثر.

---

(١) الصحة النفسية في ضوء الإسلام، مرجع سابق ص: ٥٨.

وذكر حامد زهران[١] أن الشخصية التي تتمتع بالصحة النفسية تتميز بعدة خصائص تميزها عن الشخصية المريضة منها :

١ ـ التوافق . ٢ ـ الشعور بالسعادة مع النفس .

٣ ـ الشعور بالسعادة مع الآخرين . ٤ ـ تحقيق الذات واستغلال القدرات .

٥ ـ القدرة على مواجهة مطالب الحياة . ٦ ـ التكامل النفسي .

٧ ـ السلوك العادي . ٨ ـ العيش في سلامة وسلام .

وأغلب الصفات والمؤشرات التي يذكرها العلماء إنما هي مجموعة من عدة دراسات وملاحظات ، ومن عدة أفراد إذ تجب الإشار إلى أنه ليس من الضروري ـ لكي تصف الفرد بالصحة النفسية ـ أن تجتمع كل هذه العلامات أو الجوانب جميعها لديه جملة وتفصيلاً ، فإن هذه العلامات ما هي إلا تفصيلات صورة مركبة ، أو مؤشرات ودلائل على الصحة النفسية المثالية لأن النقص من طباع البشر . .[٢] .

د ـ مرتكزات تحقيق الصحة النفسية:

يرى الباحث من خلال قراءاته لمفهوم الصحة النفسية ومؤشراتها :

١ ـ عدم وجود مرتكزات أو سبل تعمل على تحقيق الصحة النفسية ولربما تندرج تحت مظاهر الصحة النفسية وغيرها .

٢ ـ وجود تشابه بل أحيانًا تماثل بين مظاهر الصحة النفسية وسمات الشخصية السوية وعوامل التكيف أو التوفق الحسن ، وكل هذه مجموعة لا تعدو أن تكون مؤشرات ومظاهر يُستدل بها على الصحة والسواء . . إلا أن في بعضها ثنائية الاستخدام ؛ إذ من الممكن أن تكون مظهراً وفي نفس الوقت مرتكزاً وعاملاً وطريقًا

---

(١) الصحة النفسية لحامد زهران مرجع سابق .

(٢) أصول الصحة النفسية أحمد عبدالخاق مرجع سابق .

لتحقيق الصحة النفسية، ولذا رغب الباحث في استخلاص بعض المرتكزات التي تعمل على تحقيق الصحة النفسية من وجهة نظر الدراسات النفسية الحديثة وهي كما يلي:

١ ـ إشباع الحاجات الأولية والشخصية:

ويقصد بالحاجات الأولية، الحاجات العضوية أو الفسيولوجية كالحاجة إلى الطعام، أما الحاجات الشخصية فهي الحاجات الاجتماعية النفسية كالحجة إلى الانتماء وغيرها(١).

٢ ـ تقبل الذات:

ويقصد به أن يتقبل الفرد ذاته بضعفها وقوتها، وأن يشعر بالرضا عن الحياة التي يعيشها في الحاضر، ويخطط للمستقبل بما يتفق وما هو عليه حقيقة(٢).

٣ ـ القدرة على ضبط الذات وتحمل المسئولية:

إن الشخص الصحيح هو الذي يستطيع أن يتحكم في رغباته وأن يكون قادراً على إرجاء بعض حاجاته، والشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذي يعتبر نفسه مسؤولاً عن أعماله ويتحمل هذه المسئولية عن طيب خاطر(٣).

وقد أطلق عليها أحد الباحثين القدرة على التحكم في الذات وكذلك حددها سيرز وآخرون بمقاومة الغواية والإغراء والتهذيب الذاتي(٤).

---

(١) دعائم الصحة النفسية لمحمد الهابط ـ المكتب الجامعي الحديث ـ الأسكندرية.

(٢) الصحة النفسية للطفل/ حنان عبدالحميد العناني، دار الفكر ـ الأردن.

(٣) الصحة النفسية ـ دراسة سيكولوجية التكيف، مصطفى فهمي، مكتبة الخانجي، القاهرة.

(٤) علم النفسي الديني، رشاد عبدالعزيز موسى وآخرون، دار عالم المعرف، القاهرة.

٤ ـ اكتساب الفرد العادات والمهارات السليمة التي تساعد على إشباع حاجاته:

وهي أمور يتعلمها الفرد في مراحل حياته المبكرة ولذا نجد أن الصحة النفسية أو التكيف أو الأمرض النفسية هي في الواقع محصلة لما مر بالفرد من خبرات وتجارب ومهارات اكتسبها من بيئته الأولى[١]، وهذا يدل على أهمية التربية والتنشئة الاجتماعية وأثرها المهم على النفس صحة ومرضًا، كما أكدت ذلك كثير من الدراسات النفسية.

٥ ـ التعاون والتفاعل «المبادأة»:

إن الشخص السوي هو الذي يستطيع أن يحقق الطبيعة الاجتماعية وهي التعاون الذي يعتمد عليه الآخرون، كما أنه يقرر في الوقت نفسه حاجته إلى الآخرين[٢].
وإلى ذلك أشار مصطفى[٣] بالضرورة على التضحية وخدمة الآخرين وجعلها من أهم سمات الشخص الذي يريد أن يتمتع بالصحة النفسية.

والتفاعل شيء أساسي للصحة النفسية وهذا ينبني على إدراك الإنسان لما حوله، فبإدراك الفرد الواقع الإجتماعي حوله، والتعامل المثمر معه، ومواجهة ظروفه الطارئة بما يلزم هذه كلها تؤلف طرقًا في مسألة التفاعل بين الفرد ومحيطه[٤].

٦ ـ المحافظة على الثبات النفسي «النضج الانفعالي»:

ويتمثل في عدم التردد المتكرر، وفي الثبات المناسب فيما يتصل بالاتجاهات التي يستخدمها الشخص من شئون الحياة المختلفة ثباتًا يسمح للملاحظ بأن يتنبأ بما يحتمل

---

(١) دعائم صحة الفرد النفسية/ لمحمد السيد الهابط/ مرجع سابق.

(٢) علم النفس الديني/ رشاد عبدالعزيز وآخرون/ مرجع سابق.

(٣) علم النفس الديني/ رشاد عبدالعزيز وآخرون/ مرجع سابق.

(٤) الصحة النفسية ـ نعيم الرفاعي/ مرجع سابق.

أن يفعله[١] ويشير إلىٰ ذلك أحمد عبدالخالق بالاتزان الانفعالي والثبات الوجداني، ووجود حالة من التماثل بين الانفعالات ومثيراتها.

٧ ـ المسايرة والمرونة:

وذلك لكي يتجنب الإنسان المصادمة والصراع مما يؤثر سلبًا علىٰ حياته فالمسايرة أو المسالمة تعني خضوع الفرد للظروف والأحوال التي يعيش فيها فيسالم الجماعة، ويخضع لنظمها ويتكيف مع أهدافها.

أما المرونة فقريبة من المسايرة إلا أنها تعني استجابة الفرد للمؤثرات الجديدة استجابات ملائمة، فالشخص غير المرن لا يتقبل أي تغير يطرأ في حياته[٢].

٨ ـ اتخاذ أهداف واقعية:

وذلك أن يضع الفرد أهدافًا ومستويات للطموح، ويسعىٰ للوصول إليها وحينئذ لا يكون البعد شاسعًا بين فكرة الشخص عن نفسه وبين الأهداف ومستويات الطموح التي وضعها لنفسه[٣] وقد أطلق نعيم الرفاعي، مسمىٰ العلاقة بين طاقات الشخص وإنجازاته مشيرًا إلىٰ أن من دلالات الاضطراب النفسي هوعدم تمكن الفرد من جعل طاقاته الجسدية والنفسية أمرًا واقعيًا بحيث تعمل في كامل حدود ما تستطيعه[٤]، وإلىٰ ذلك أشار (إسماعيل) وسماه مستوىٰ الطموح فقال: «... فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال بل معناه الجهاد والعمل المستمر طبقًا لخير ما يمكن أن يتصوره الغير من مبادئ، ولكي يتحقق يجب أن تكون

---

(١) المرجع السابق.

(٢) دعائم صحة الفرد النفسية/ محمد الهابط.

(٣) الصحة النفسية دارسة في سيكولوجية التكيف، مصطفىٰ فهمي.

(٤) الصحة النفسية، لنعيم الرفاعي، مرجع سابق.

الأهداف واقعية وفي إطار إمكانيات الفرد»(١).

٩ ـ القدرة على المواجهة:

يشير بصورة مباشرة إلىٰ مواجهة الصراعات والإحباطات والأزمات والشدائد التي يتعين علىٰ الفرد مواجهتها(٢)، وقد أشار إلىٰ ذلك «شنايدرز» بالتكامل بين العواطف والتحكم بالصراع والإحباط(٣).

١٠ـ العناية بالصحة الجسمية والبدنية:

إذ لا شك أن الصحة الجسدية والبرء من الأمراض العضوية ينتج أفعالاً نفسية من نوع خاص تعرف بالصحة النفسية(٤).

ومن ثم يمكن القول بأن الصحة النفسية والصحة الجسدية متكاملتان متطابقتان كالبنيان المرصوص يشد بعضه بعضًا، ترتبطان معًا أيما ارتباط وأوثقه، يؤثر اضطراب أحدهما في الآخر تأثيرًا كبيرًا(٥).

وهناك مرتكزات أخرىٰ وسبل لتحقيق الصحة النفسية، ولكن الذي ساقه الباحث هو من أهم ما أشار إليه الباحثون، ومن المرتكزات الأخرىٰ أيضًا الاستقلال الذاتي، والهدوء العقلي، والقدرة علىٰ الثقة المتبادلة، والمحبة. ومن مجمل هذه المرتكزات يخلص الباحث إلىٰ أن الدراسات النفسية الحديثة تركز علىٰ:

١ ـ الفهم السليم ومعرفة إمكانيات الفرد واستغلال ذلك.

---

(١) علم النفس الديني، لرشاد موسىٰ وآخرون، مرجع سابق.

(٢) أصول الصحة النفسية، أحمد عبدالخالق، مرجع سابق.

(٣) الصحة النفسية، نعيم الرفاعي، مرجع سابق.

(٤) الصحة النفسية، فائز علي الجاح/ المكتب الإسلامي ـ بيروت.

(٥) أصول الصحة النفسية، أحمد عبدالخالق، مرجع سابق.

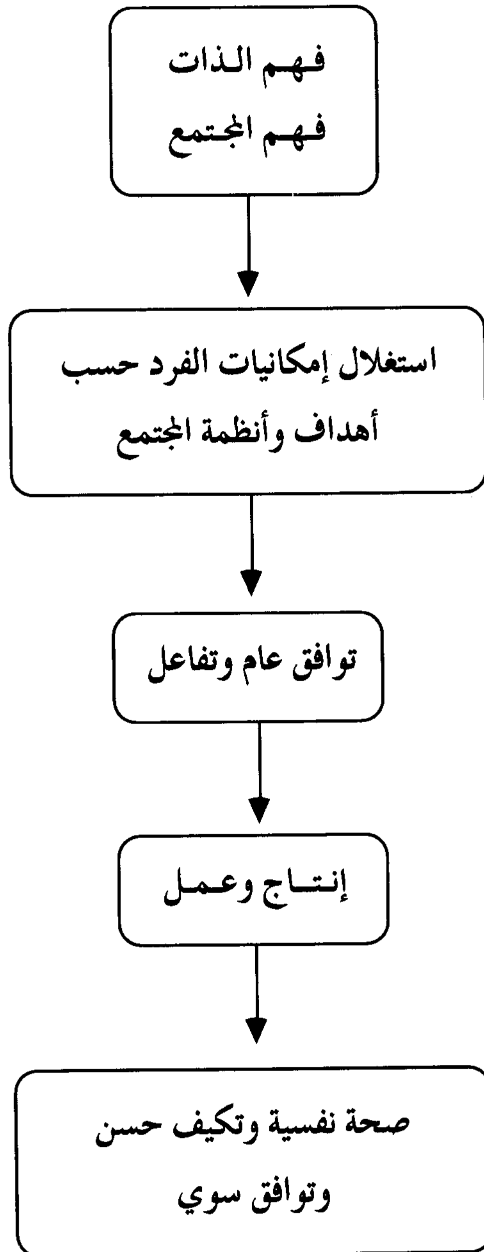
٢ ـ الفهم السليم للمجتمع حوله وأنظمته وأهدافه .

وهذان الأمران يُحدثان :

٣ ـ التوافق الذاتي .

٤ ـ التوافق الاجتماعي .

٥ ـ مما يؤدي ذلك إلى الإنتاج والتفاعل الإيجابي ومن ثم تحقيق الصحة النفسية بمفهومها الواسع وهو التفاعل مع الذات والمجتمع والانتاج والمبادأة وليست الصحة النفسية مجرد البرء من المرض النفسي، والشكل التالي يوضح ذلك : انظر الصفحة التالية .



مفهوم الصحة النفسية الشامل

٢ ـ التوافق:

يكاد يتفق كل الباحثين في الصحة النفسية أن التوافق النفسي أُخذ من لفظة التكيف . . وهي كلمة تستخدم في العلوم البيولوجية تحت مسمى «المواءمة» يقول مصطفى فهمي : «ولقد استعار علماء النفس المفهوم البيولوجي عن المواءمة واستخدموه تحت اسم التكيف ولكن علماء النفس أكثر اهتمامًا بما يمكن تسميته «بالبقاء السيكولوجي عن البقاء الفيزيقي»[(١)] .

ويضيف لازاروس أن مفهوم التكيف قد استعير من البيولوجيا وتغير قليلاً بواسطة علماء النفس ، وأعيدت تسميته بالتوافق[(٢)] .

وهكذا أصبح التكيف يدل على التوافق ، والتوافق يتطلب التكيف هذا ما ذكره بعض الباحثين[(٣)] .

وأصبح التكيف والتوافق دليلاً على الصحة النفسية أو مرضها ، ولذا ألف بعض المتخصصين كتبًا عن الصحة النفسية تحت مسمى «سيكولوجية التكيف» ويقصد بها التوافق النفسية .

أ ـ تعريف التوافق:

عرف مدحت عبدالحميد «هو الشعور النسبي بالرضا ، والإشباع الناتج عن الحل الناجح لصراعات الفرد في محاولته للتوفيق بين رغباته ، وظروفه المحيطة[(٤)] .

وعرفه كمال مرسي «بأن التوافق هو التحرر من مؤثر الحاجة ، والشعور

---

(١) الصحة النفسية ، مصطفى فهمي ـ ص٢٠ ، مرجع سابق .

(٢) أصول الصحة النفسية لأحمد عبدالخالق/ مرجع سابق .

(٣) الصحة النفسية لمصطفى فهمي مرجع سابق ، وأصول الصحة النفسية لأحمد عبدالخالق .

(٤) الصحة النفسية والتوافق الدراسي مدحت عبدالحميد ، دار المعرفة الجامعية ، الأسكندرية .

بالارتياح بعد تحقيق الهدف»[١]. ويبرز في هذين التعريفين جانبًا التوافق:

أ - التوافق النفسي الداخلي بين الفرد ونفسه.

ب - التوافق الاجتماعي الخارجي بين الفرد والبيئة التي تعيش فيها.

إلا أنه ينبغي الإشارة إلى أن التوافق أعم من التكيف فهو يحمل خصائص التكيف وزيادة، يقول أحمد عبدالخالق: «وتكمن المشكلة في هذا المصطلح في أنه أصبح عبر السنين محاولة الفرد تحقيق مطالب العالم الخارجي، على الرغم من أن مصطلح التوافق في الحقيقة يشتمل على نوعين من العمليات:

١ - تلاؤم الفرد مع ظروف معينة.

٢ - تغيير الظروف أو البيئة لتناسب مطالب الفرد وتلائم قيمه»[٢].

ب - حدود التوافق:

هذه القضية لم يشر إليها علماء النفس إشارات واضحة إلا تحت مسمى التوافق الحسن والتوافق الشاذ أو التكيف الحسن والتكيف الشاذ وكذلك تحت مسمى المسايرة والمغايرة ولعل الأخير أقرب إلى بيان حدود التوافق.

والدراسات النفسية تبين أن التوافق مع المجتمع ومع النفس ليس له حدود، يقول د. مصطفى فهمي «وخلاصة القول أن الذين يربطون الصحة النفسية بالاستسلام يرون أن على الفرد أن يسالم الجماعة ويتكيف مع أهدافها، حتى يستطيع أن يحيا حياة اجتماعية. وهذه المسألة لاقت نقدًا شديدًا من علماء الاجتماع الذين أوضحوا عدة اعتبارات منها:

١ - أنها تتجاهل الفروق الفردية.

---

(١) الصحة النفسية في ضوء الإسلام، كمال مرسي، مرجع سابق.

(٢) أصول الصحة النفسية، أحمد عبدالخالق ص٦٥، مرجع سابق.

٢ ـ اعتبار التوافق مسالمة يجعله مسألة جامدة غير مرنة[١].

ويقول د. أحمد عبدالخالق: «العلاقة بين التوافق والمسايرة علاقة معقدة، فقد يساير الفرد مجتمعه ولا يتمتع بالصحة النفسية، كما قد يكون غير مساير لمجتمعه وغير متوافق معه ومتمتعًا بصحة نفسية جيدة؛ ذلك أن الشذوذ عن معايير المجتمع ـ إن كانت فاسدة ـ ليس دليلاً على انتفاء الصحة النفسية بل إن مسايرة المعايير الشائعة إن كانت منحرفة لهو دليل على انتفاء الصحة النفسية[٢].

وهنا تبرز قضية تحديد الحسن من القبيح والجيد من الردي وهذه قضية طال حولها الجدل في الدراسات النفسية الحديثة، يذكر نعيم الرفاعي أن التكيف الحسن على درجات والسيء كذلك على درجات على أن التمييز بين السيء والحسن يقتضي وجود معيار. فالحكم على سلوك ما والقول أنه حسن لا يقف في الواقع موقف تحليل ما هو واقع؛ ولكنه يأخذ موقف من يحكم من حيث (الكيف) أو (النوعية) فمن أي مصدر يتم الحصول على هذاالمعيار؟ هل يكون الوقوف فيه عند السلوك الذي تقره الجماعة أم يكون الاعتماد فيه على طريق آخر[٣].

ولعل هذا له ارتباط بالسواء والاضطراب فنرجئه إلى محله إن شاء تعالى وخلاصة ذلك أنه ليس هناك حدود واضحة في عملية التوافق وإنما يحاول الفرد كما مر سابقًا فهم نفسه والبيئة ومن ثم تحقيق متطلبات ذاته والتفاعل مع المجتمع وفق أهدافه وأنظمته.

---

(١) الصحة النفسية، مصطفى فهمي، مرجع سابق ص٦٥.

(٢) أصول الصحة النفسية لأحمد عبدالخالق ص٦٥ مرجع سابق، الصحة النفسية لمصطفى فهمي مرجع سابق.

(٣) الصحة النفسية/ د. نعيم الرفاعي مرجع سابق.

جـ ـ عوائق التوافق:

ذكر الباحث فيما مضى جملة من المرتكزات التي ذكرها الباحثون لتحصيل الصحة النفسية وهي ذاتها تقريباً العوامل التي تؤدي للتوافق الحسن والتكيف السليم كما أشار لذلك جم من الباحثين(١).

إلا أنهم في المرتكزات لتحقيق الصحة النفسية ركزوا كثيراً على التوافق الذاتي وهذا يبرز في فهم الذات، وتحقيق الذات، والطموح، والمبادأة والتعاون... أما في العوامل المؤثرة في التوافق فتنحا المنحى الاجتماعي وتركز أكثر على المتغيرات الاجتماعية والعمليات التربوية مثل التعلم والطفولة وخبراتها، والمستوى الاجتماعي والثقافي، والتغير المحيطي السريع، ووسائل الإعلام بأنواعها، والمواقف والصدمات والعوامل المباشرة، مع أنهم ألمحوا إلى بعض العوامل الذاتية مثل العوامل الفسيولوجية، والمظاهر الجسدية، والقدرات العقلية.

أما العوائق التي تعيق التوافق وتحبس الإنسان عن تحقيق أهدافه وتمنعه من إشباع حاجاته فقد أرجعها كمال مرسي(٢) إلى داخلي يرجع إلى الإنسان نفسه وبعضها خارجي يرجع إلى البيئة ومن أهم هذه العوائق:

١ ـ العوائق الجسمية:

ويقصد بها بعض العاهات والتشوهات الجسمية، ونقص الحواس التي تحول بين الفرد وأهدافه.

٢ ـ العوائق النفسية:

ويقصد بها نقص الذكاء أو ضعف القدرات العقلية والمهارات «النفسحركية أو

---

(١) الصحة النفسية، نعيم الرفاعي، الصحة النفسية مصطفى فهمي، دعائم صحة الفرد النفسية، محمد الهابط مراجع سابقة.

(٢) الصحة النفسية في ضوء الإسلام، كمال مرسي، مرجع سابق.

خلل في نمو الشخصية».

٣ ـ العوائق المادية والاقتصادية:

يعتبر نقص المال وعدم توفر الإمكانات المادية عائقًا يمنع كثيرًا من الناس من تحقيق أهدافهم في الحياة.

٤ ـ العوائق الاجتماعية:

ويقصد بها القيود التي يفرضها المجتمع ـ في عاداته وتقاليده وقوانينه لضبط السلوك ـ وتعوق الشخص عن تحقيق بعض أهدافه.

وهذه العوائق ذكرها علماء النفس تصنيفًا. . وذكروا أن وجودها صحي لحياة الفرد والمجتمع إذ الفرد أو المجتمع الذي تلبي طلباته بسهولة. . ولا يجد في طريقه أي عوائق يكون فردًا أو مجتمعًا غير مكافح وغير مؤهل لقيادة البشرية.

يقول كمال مرسي: «من الضروري أن يتعود الإنسان منذ صغره على مواجهة العوائق حتى يدرك أن الحياة ليست سهلة. . وأن بعض الحاجات يمكن إشباعها والبعض الآخر يمكن تأجيله أو التخلي عنه وبذا يتعود على الحياة العادية، ويحسن أساليبه التوافقية. . وبالتالي يشعر بالصحة النفسية»(١).

وقد ذكر علماء النفس المحدثون بعض العوائق العامة وهي لحالات مثل الإحباط الذي يسقط فيه الفرد بين اختيارين أو أكثر، والقلق الذي هو مجموعة هموم وغموم تجتمع على الفرد فتمرضه.

٣ ـ السواء والاضطراب:

ليس الفصل بين سواء واعتلال الصحة النفسية بالأمر اليسير. . وذلك لاختلاف معنى السواء والاعتلال النفسي من مجتمع لآخر، بل وفي داخل المجتمع الواحد

---

(١) الصحة النفسي في ضوء علم النفس والإسلام، كمال مرسي، محمد عودة، دار القلم، الكويت.

ومن وقت لآخر، ومن فرد لآخر، ومن مشكلة صعوبة تحديد معيار ثابت لسلامة الصحة النفسية واعتلالها. . جعل البعض يعتقد أن السلوك السوي والصحة النفسية غير علمي طالما لا يوجد معيار موضوعي للتفرقة بين السواء والاضطراب، إن السلوك السوي والصحة النفسية والتكيف السليم والتوافق الحسن كلها مترادفات تؤدي معنىً واحدًا كما «أن مفهوم السلوك الشاذ واسع من حيث الشمول والكلمات التي تستعمل في الدلالة عليه متعددة، وليست كلمات الشذوذ النفسي، والاضطرابات النفسية وحالات سوء التكيف إلا أمثلة من عدد واسع من المصطلحات التي تستعمل في مجال الحديث عن السلوك المنحرف عن السوي»(١).

نعم إن الصحة النفسية السليمة حالة والسلوك السوي مظهرها ودليل توافرها، إلا أن الباحثين اختلفوا في تحديد فيصل للسواء والشذوذ، والحقيقة إن السؤال: من هو السوي؟ لهو من الأسئلة غير الهينة، الذي تلقى إجابات متباينة لم تختلف باختلاف التخصص فحسب بل اختلف بين الباحثين داخل التخصص الواحد أيضًا(٢).

وإلى ذلك يشير شيلدون كاشدان بأن هذا الموضوع كثير التعقيد، وليس السبب في تعقيده راجعًا فقط إلى طبيعة موضوعه وإنما هناك كثيرٌ من وجهات النظر المختلفة(٣). وأيضًا من الذين أشاروا إلى صعوبة التفريق وإيجاد معايير لكلا النوعين، نعيم الرفاعي، دافيدوف، و محمد الهابط (٤).

---

(١) الصحة النفسية/ نعيم الرفاعي مرجع سابق.

(٢) أصول الصحة النفسية أحمد عبدالخالق مرجع سابق.

(٣) علم نفس الشواء/ شيلدون كاشدان دار الشرق القاهرة.

(٤) الصحة النفسية/ نعيم الرفاعي، مدخل علم النفس/ لندال دافيدوف، دعائم صحة الفرد النفسية/ محمد الهابط مرجع سابق.

وأرجع أحمد عبدالخالق تلك الصعوبات إلىٰ عاملين غير مباشرين هما :

١ ـ أن هذا المصطلح ـ السواء ـ تتعدد زوايا النظر إليه تبعًا لمختلف التخصصات التي تهتم بتعريفه مثل علم النفس، والطب النفسي، وعلم الاجتماع، والانثربولوجيا، والأخلاق.

٢ ـ إن المعيار الذي تحدد علىٰ أساسه مدىٰ سواء السلوك أو شذوذه يمكن أن يتغير من مجتمع إلىٰ مجتمع، ومن زمان إلىٰ زمان، ومن مرحلة عمرية إلىٰ أخرىٰ(١).

أما نعيم الرفاعي فعزىٰ صعوبة ذلك إلىٰ عاملين مباشرين هما :

١ ـ كثرة تداخل العناصر داخل السلوك وقرب درجات السواء من بعض درجات الشذوذ.

٢ ـ أهمية إيجاد سلم للسواء ينطوي علىٰ عدة درجات. وهذا ما لم يتوفر الآن.

أ ـ كيف يتكون السلوك:

من المناسب في نظر الباحث قبل الدخول في مفهوم السواء والاضطراب الكلام حول تكوين السلوك عند الإنسان، فالسلوك البشري يكون عادة علىٰ نوعين، سلوك ثابت موروث، وسلوك آخر متغير مكتسب ومتعلم، وما يهمنا هنا أكثر هو السلوك المتعلم الذي يكتسبه الإنسان أثناء حياته، علمًا بأن الإنسان يكون مزودًا باستعدادات وقدرات ووسائل تستطيع مع الأيام أن تنمو وتنضج، وتتفاعل مع المؤثرات الطبيعية والاجتماعية المحيطة لتكون فيما بعد السلوك الذي نراه(٢).

فالسلوك إذًا يتكون من تفاعل مجموعة كبيرة من القوىٰ، بعضها داخلي،

---

(١) أصول الصحة النفسية، لأحمد عبدالخالق مرجع سابق.

(٢) الصحة النفسية، لنعيم الرفاع، مرجع سابق.

وبعضها خارجي، وذلك حين يحيط الموقف بمؤثرات خارجية فإذا ظهر لنا على شكل إجراء بسيط فإنه في واقعه ليس كذلك، إنه معقد كثير الجوانب وهو ينطوي على الكثير من تفاعل القوى داخل الموقف(١).

ب ـ مفهوم السلوك السوي:

إن تعريف السواء وتحديد الشذوذ لا يحسم مشكلة تعريف الصحة حسمًا كاملاً ذلك أن أي تعريف لهذين المصطلحين مايزال يعتمد على معيار ما، وفي أي معيار تقريبًا توجد جوانب نسبية كظروف الزمان والمكان والمرحلة العمرية وغيرها من المتغيرات.

ومع صعوبة التعامل مع هذا المصطلح إلا أن هناك جهودًا كبيرة لتحديد الإنسان السوي وقد ألمح الباحث لبعضها في مظاهر الصحة النفسية ومرتكزات تحقيقها. . إلا أن هناك بعض التعريفات ذكرها أحمد عبدالخالق **على النحو التالي:**

ففي معجم «وولمان» معنيان للسواء:

١ ـ التصرف طبقًا لبعض المعايير المقبولة.

٢ ـ كون الفرد صحيحًا أو سليمًا أو في حالة صحية ومتحررًا من الصراع وهذا تعريف قديم يندرج تحت التعاريف الإكلينكية(٢).

كما عرفه نعيم الرفاعي تعريفًا تغلب عليه السمة الاجتماعية فيقول: «إنه السلوك الذي يواجه الموقف بما يقتضيه في حدود ما يغلب على الناس» ويصف الرفاعي أن هذا التعريف للسلوك السوي لا يزال قريبًا من السطح وذلك لأن الموقف يتأثر بثلاثة عوامل ينبغي مراعاتها كلها وهي:

---

(١) الصحة النفسية/ لنعيم الرفاعي/ مرجع سابق.

(٢) أصول الصحة النفسية/ أحمد عبد الخالق مرجع سابق.

١ ـ خبرة الفرد.

٢ ـ الظروف المحيطة به.

٣ ـ الطرق والوسائل المستخدمة.

ويرى نعيم الرفاعي كغيره من علماء النفس ارتباط معايير السواء بمعيار الصحة النفسية ويطلق عليه المنحنى الإيجابي إذ يقول أنه يمكن الرجوع إلى معيار الصحة النفسية ونقول عندئذ بأن السلوك السوي هو ما ينطوي على قيام الوظائف النفسية بعملها بشكل متناسق ضمن وحدة الشخصية(١). ويعقب نعيم الرفاعي وحنان العناني على هذا التعريف بأن هذا التحديد لا يكفي لأن هناك درجات متعددة لجودة قيام الوظائف النفسية بعملها، أو لمستوى التكيف عند الفرد، إن تكيف الفرد مع الجماعة قد يكون على مستوى عال، وقد يكون أدنى من ذلك بقليل، كذلك الاضطراب في التكيف ليس من درجة واحدة. واقترح أحمد عبدالخالق وحنان العناني، إيجاد تحديد من خلال ما يمكن تسميته «فيصل السواء والشذوذ» وتقوم فكرة هذا المتصل على افتراض أساسٍ هو أن الأفراد يتدرجون بشكل مستمر من السواء إلى الشذوذ وكل فرد يمكن أن يوجد على نقطة ما من هذا المتصل وهذا أخذاً من المعيار الإحصائي(٢).

السواء ‹‹ ــــــــــــــــــ ›› الشذوذ

إذاً السواء لفظ واسع وله مستويات كما أن الشذوذ درجات فأضعفها سواءً أقربها إلى الشذوذ، وأقوها شذوذاً أبعدها عن السواء كلية، وهي كالصحة أمور نسبية، كذلك السواء يتأثر بعوامل ومتغيرات عدة.

---

(١) الصحة النفسية/ نعيم الرفاعي/ مرجع سابق.

(٢) الصحة النفسية، نعيم الرفاعي/ أصول الصحة النفسية، أحمد عبدالخالق، والصحة النفسية للطفل حنان العناني مرجع سابق.

أما العوامل فخبرة الفرد والظروف البيئية والوسائل التي تستخدم، أما المتغيرات فهي المتغير الزمني والعمري والثقافي وغيرها، ولذا قالت لندال دافيدوف: «ونخلص من ذلك إلى أن السلوك السوي وغير السوي أمران يتوقفان على الثقافة وتغيرات الزمن، وبالتالي يصبح من الصعوبة بمكان أن نضع مستويات مطلقة في حد ذاتها»(١).

ج ـ مفهوم السلوك المضطرب:

تختلف تعريفات الشذوذ تبعًا للمعيار المستخدم فيها من إحصاء أو طب أو علم نفس وغيرها وكما مر سابقًا فإن هناك اختلافًا كبيراً بين علماء النفس في تحديد الشذوذ وتعريفه وذلك نتيجة لاختلاف توجهاتهم وكذلك لغموض المصطلح إلا أنهم مع ذلك وضعوا بعض التعريفات وذكروا بعض المؤشرات. يقول أحمد عبدالخالق السلوك الشاذ ذلك السلوك الذي يعد دليلاً على اضطراب عقلي أو انفعالي، ويتراوح بين مشكلات التوافق البسيطة والاضطراب العقلي الشديد كالذهان واضطراب الشخصية(٢).

ويذكر نعيم الرفاعي عدداً من التعريفات منها: أن الشذوذ ما يخالف السواء. أو هو الاضطراب النفسي الشديد، أو السلوك الذي يعبر عن درجة غير مألوفة من ضعف التناسق داخل الشخصية.

وأشار ريتشارد سوين إلى أن هناك تعريفات أخرى للشذوذ منها:

١ ـ أن الشذوذ هو الشعور بالألم والتوتر وعدم السعادة.

---

(١) مدخل علم النفس/ لندال دافيدوف، مرجع سابق [ص: ٦٥٩].

(٢) أصول الصحة النفسية أحمد عبدالخالق مرجع سابق.

٣ ـ أن الشاذ هو من يتلقىٰ العلاج السيكاتري «النفسي»[١].

مما سبق يخلص الباحث إلىٰ وجود عدة تعاريف ووجهات نظر لتحديد الشذوذ كما هو واقع بالنسبة للسلوك السوي كما قالت لندال دافيدوف «أن الثقات غير متفقين علىٰ تحديد هذين النوعين ـ السواء والشذوذ ـ إلا أن هناك بعض المعايير التي يلجأ إليها لتحديد السلوك ومعرفة سواءه وشذوذه[٢]». وسوف يقتصر الباحث علىٰ ذكر المهم منها.

د ـ المعايير:

هناك عدد من المعايير التي برزت في الدراسات النفسية للتمييز بين السواء والشذوذ تبعًا لمختلف الاتجاهات الفكرية والتخصصات ومن أهمها:

١ ـ المعيار القيمي المثالي في تحديد السلوك:

تبعًا لهذا المعيار يرىٰ أن السوي هو الكامل أو ما يقرب منه أو الخالي من النقص والخطأ أما الشاذ فهو من انحرف عن المثل العليا أو الكمال.

يقول أحمد عبدالخالق في الحقيقة أن هذا المعيار غير واقعي إذ لا يوجد إنسان يخلو من النقص والصراع وجوانب الضعف، كما أن عدد الأفراد الذين يحققون هذا المعيار قد يكون نادراً جداً من الناحية الإحصائية، ولذا يكون الأسوياء ندرة والشواذ هم الأغلبية[٣].

٢ ـ المعيار الطبيعي في تحديد السلوك:

من وجهة نظر المعتمدين علىٰ هذا المعيار يكون السواء في العمل وفق ما تقتضيه

---

(١) علم الأمراض النفسية والفعلية، ريتشارد سوين، ترجمة أحمد سلامة/ مكتبة الفلاح، الكويت.

(٢) مدخل علم النفس، لتدال دافيدوف، مرجع سابق.

(٣) أصول الصحة النفسية، لأحمد عبدالخالق، مرجع سابق.

الطبيعة، أما الشذوذ فيكون في العمل المناقض للطبيعة أو هو انحراف بالغ في سلوك ما عن طبيعته الأصلية، إلا أن بعض المتخصصين يرىٰ في هذا المعيار غموضًا في الأساس الذي يرتكز عيه وصعوبة في توفير الأسس الموضوعية المتفق عليها لقبول مثل هذا المعيار(١).

٣ ـ المعيار الإحصائي:

يؤكد هذا المعيار علىٰ مدىٰ الانحراف عن المتوسط الشائع وبما أن الشواذ يمثلون طرفي التوزيع في منحنىٰ اعتدالي أو متصل فإنه يدخل في عداد الشواذ وغير العاديين كل العباقرة والمعتوهين بحكم انحراف كل الفئتين انحرافًا بعيد المدىٰ عن المتوسط أو الشائع، وهذا المعيار يجعل الحكم والصحة للأغلبية أيًا كان سلوكهم ومن انحرف عنه فهو شاذ بلا اعتبار لأي أمر آخر.

يقول جلال: «من الملاحظ أن هذا المعيار معيار علمي، لكنه يواجه صعوبة في القياس حيث لا يمكننا أن نعد العباقرة شواذًا لمجرد انحرافهم عن الشائع»(٢).

٤ ـ المعيار الذاتي:

حيث ننظر إلىٰ الناس ونلاحظ ظروفهم وتصرفاتهم فنقول إنها سوية حين تنسجم مع أفكارنا وآرائنا الذاتية، كما نقول أنها غير سوية حين تختلف عن هذه الأفكار والآراء فعندما نحكم ذاتيتنا فالسلوك السوي هو ما يتلاءم مع ما نرغب فيه أو ما هو مرغوب من وجهة نظرنا الشخصية، بينما يكون الشاذ نقيضه. ومن الملاحظ أن هذا المعيار غير علمي وغير منضبط لاتصافه بالذاتية.

---

(١) الصحة النفسية/ لنعيم الرفاعي، مرجع سابق.

(٢) الصحة النفسية للطفل/ حنان العناني، مرجع سابق.

٥ ـ المعيار الاجتماعي:

وعلىٰ هذا المعيار فالسوي هو المتوافق مع المجتمع أي من استطاع أن يجاري قيم المجتمع ومعاييره وقوانينه وأهدافه، فإذا خرج الفرد عن هذه المعايير التي تسود مجتمعه اعتبر سلوكه شاذاً.. وذكر بعض علماء النفس والصحة النفسية والاجتماع نقداً لهذا المعيار أنه نسبي إذ يختلف من مجتمع لآخر.. كما أن المجتمع قد يمرض أو ينحرف سلوكيًا فالسواء عدم موافقتهم بل الثورة علىٰ هذا السلوك كما عبر بذلك بعضهم(١).

٦ ـ المعيار الطبي:

من المنطقي أن يركز الطب علىٰ المرض وكلما كان المرض معديًا أو قابلاً لنشر العدوىٰ كان أخطر ولذا يعرف الشذوذ تبعًا لذلك بأنه حالة مرضية يكون فيها الفرد خطراً علىٰ نفسه أو المجتمع إلا أن هذا المعيار غير ثابت فمما يمكن أن يسمىٰ مرضًا أو شذوذاً يختلف من ثقافة لأخرىٰ.

٧ ـ المعيار النفسي الموضوعي:

هذا المعيار ليس ذاتيًا وإنما موضوعيًا كما يظهر من اسمه، إنه ينظر إلىٰ السلوك علىٰ أنه فاعلية نفسية ناجمة عن ديناميكية خاصة تحركها الدوافع الكامنة وراءها من أجل تحقيق غرض وبالتالي يكون الشذوذ عبارة عن اضطراب شديد في ا لسلوك ووظيفته، فلا يكفي أن يكون الشذوذ نادر الوقوع أو مختلفًا عن المألوف لنسميه شاذاً بل إنه يوصف بالشذوذ حين يقودنا التحليل العلمي له إلىٰ التأكد من وجود الاضطراب الوظيفي الشديد فيها، هذا وقد نحىٰ نعيم الرفاعي إلىٰ الجمع بين معياري الإحصاء والنفسي الموضوعي إذا يقول: «إن الأساس الإحصائي في عملية

---

(١) أصول الصحة النفسية/ أحمد عبدالخالق/ مرجع سابق.

التحليل، ومعه مقارنة المظاهر موضوع البحث مع المظاهر النفسية المعروفة من قبل على أنها مظاهر سوية، أساس قوي نعتمده في سعينا وراء الكشف عن الشذوذ»[١].

وبعد كل هذا فإن أوضح تحديد برز ولازال له الصدارة لتحديد الشذوذ هو المعيار الإكلينيكي المرضي الطبي إذ يعني الشذوذ وجود المرض وأعراضه.. أما انتفاء المرض فهو علامة الصحة النفسية[٢].

أما الكلام عن أنواع الشذوذ فهذا أطنب فيه المتخصصون في الدراسات النفسية بل برز له تخصصات وعيادات سواء التشخيص كعلم نفس الشواذ، أو الأمراض النفسية أو علاجي كعلم النفس الإكلينيكي أو المرضي، وكما ذكر علماء النفس مؤشرات للسواء فقد ذكروا مؤشرات للشذوذ نكتفي بذكر الأهم منها والتي هي من الأدلة القوية على اختلال الصحة النفسية:

أ - اضطراب العملية المعرفية.

ب - اضطراب الانفعال.

جـ - اضطراب الإرادة.

د - اضطراب السلوك.

هـ - انحراف السلوك وغيرها[٣].

وبعد هذا العرض الموجز لمفهوم السواء والشذوذ أو معايير تحديدهما يخلص الباحث إلى ما يلي:

---

(١) الصحة النفسية/ نعيم الرفاعي مرجع سابق.

(٢) أصول الصحة النفسية لأحمد عبدالخالق.

(٣) أصول الصحة النفسية لأحمد عبدالخالق مرجع سابق.

١ ـ غموض هذين المفهومين مما أدىٰ إلىٰ اختلاف المتخصصين في إيجاد تعريف واحد متفق عليه .

٢ ـ تباين المعايير المحددة للسلوك السوي أو المضطرب وذلك تبعًا لاتجاه كل عالم أو دارس وثقافته وخبرته .

٣ ـ وصول بعض الباحثين إلىٰ محاولة الجمع بين معيارين وهما الإحصائي والنفسي الموضوعي لتحديد السلوك للجمع بين الكم والكيف .

٤ ـ أن هناك مناداة قوية لإيجاد مناهج جديدة لتقديم تعريف أكثر إقناعًا وذلك بعد النقد الواسع الذي تعرضت له هذه المعايير من بعض علماء النفس ووصفت بأنها عقيمة وعديمة الجدوىٰ ولعل ذلك كما يقول أحمد عبدالخالق من بين أسباب الدعوة إلىٰ وضع تعريف إجرائي عملي للسواء .

* * * * *

ثانيًا: الدراسات السابقة

إن ابن قيم الجوزية رحمه الله من العلماء الكبار الذين ضربوا في كل فن بسهم، وكان رحمه الله من المكثرين كتابة وتأليفًا فأصبح بستانًا يضم بين جوانبه شتى أنواع الثمار، فأخذ العلماء الأقدمون والباحثون المحدثون في نبش هذا الكم الهائل من المعلومات كل حسب اتجاهه وتخصصه.. وقد وجد الباحث ما يزيد على ستين رسالة ماجستير، ودكتوراه في ابن القيم رحمه الله وكان معظمها في العلوم الشرعية وذلك في الفقه وأصوله أو العقيدة أو التفسير أو الدعوة أو الاقتصاد وقليل منها في التربية ولا يوجد شيء البتة في الجوانب السلوكية النفسية وإن كانت ترتبط مع الرسائل التربوية برباط قوي، وقد رأى الباحث ترك مالا يتصل مع بحثه مباشرة واقتصر مع ما يتصل مع البحث لكي يطلع عليها القارئ وذلك بذكر خلاصتها. إلا أن الجدير ذكره أن الذين كتبوا عن ابن القيم رحمه الله في العلوم التربوية والنفسية كتابتهم على ثلاثة أوجه:

١ - الدراسات العلمية «ماجستير، دكتوراه» وكلاهما في التربية وهما رسالتان. (سمية الخياط ١٤٠٨هـ، حسن الحجاجي ١٤٠٨هـ).

٢ - البحوث العلمية ولم يجد الباحث سوى بحثين اثنين حول العلاج النفسي عند ابن القيم رحمه الله (أحمد المطيلي ١٤١٣هـ) والشخصية. (الشناوي ١٤١٩هـ).

٣ - فصول في بعض الكتب وذلك عند (مصطفى فهمي ١٤٠٧هـ، ومحمد نجاتي ١٤١٤هـ)، وهنا يرى الباحث الاقتصار على الوجهين الأخيرين وذلك لعلاقتهما الواضحة بموضوع البحث وبعلم النفس بشكل عام.

أولاً ـ البحوث العلمية:

أ ـ قام المطيلي (١٤١٣هـ) بإجراء دراسة نظرية حول العلاج النفسي لدى ابن قيم الجوزية حيث قسم البحث إلى ثمانية فصول هي :

أولاً: تمهيد حول العلاج النفسي عند ابن قيم الجوزية .

ثانيًا: معرفة الله ومعرفة النفس ، وأثرهما على الإنسان توحيداً وعبادة .

ثالثًا: أقسام النفس وذكر أن النفس واحدة ولها حالات ثلاثا .

رابعًا: أمراض القلب وأن ابن قيم الجوزية قسمها إلى قسمين : مرض شبهة ومرض شهوة .

خامسًا: مفهوم الطبيب الكامل ، وقد أبدع الكاتب في إخراج هذا الجزء ، وذكر أركانًا عديدة وهي : المرض ، المريض ، العلاج ، الوسيلة ، الطريقة ، هدف العلاج .

سادسًا: وصل إلى تصور نظري للعلاج النفسي ذاكراً تقنيات العلاج وهي : إزالة المرض بالضد ، التفويض ، تدليل المريض ، التأسي ، التماس العوض ، العلاج بالتخيل ، الإثارة الانفعالية .

سابعًا: تقويم ونقد ومقارنة بين العلاج النفسي الحديث وما يقوله ابن قيم الجوزية رحمه الله .

ثامنًا: الخلاصة . وقد خلص الباحث إلى أن طب القلوب كما مارسه وجربه ابن قيم الجوزية رافد هام من روافد العطاء العلمي للمسلمين وإسهاماتهم في تاريخ الطب النفسي ، وحقيقة أن هذه الدراسة مختصرة وسريعة وجيدة في بابها ، وتمتاز بالانتقاء القوي المناسب وحسن الصياغة ولكن لقلتها لم تستوعب بعض الكتب المهمة للعالم المسلم ، وكذلك لم يذكر الباحث مقارنات مع العلاج النفسي الحديث .

ب ـ كما قام أ. د/ محمد محروس الشناوي بإجراء دراسة نظرية عن خصائص شخصية المسلم في كتابات ابن قيم الجوزية رحمه الله، حيث قسم الدراسة إلى تسعة فصول ومقدمة حيث ذكر تعريف الشخصية في الدراسات النفسية ونظرياتها ثم دخل في صلب البحث معنونًا له بملامح شخصية المسلم في فكر الإمام ابن قيم الجوزية مدرجًا تحته تسعة فصول هي:

أولاً ـ الإنسان باعتباره مخلوقًا ذا خصوصية ذاكرًا انه يتميز بالتكريم والتكليف، والمسئولية، والعبودية.

ثانيًا ـ بنية الشخصية وذكر تحته وحدة النفس وحالاتها، وسمات الشخصية، والجوانب المعرفية والانفعالات.

ثالثًا ـ الوسطية والاعتدال في شخصية المسلم، وان ضابط هذا الاعتدال هو الأخذ بالوسط بين طرفي الإفراط والتفريط.

رابعًا ـ الجوانب المعرفية للشخصية، وذكر تأكيد ابن قيم الجوزية على أن العمليات المعرفية هي المحرك الأساسي للسلوك والانفعال.

خامسًا ـ الانفعال «السلوك الوجداني».

سادسًا: الفروق الفردية.

سابعًا: نمو الشخصية.

ثامنًا: اضطرابات الشخصية.

تاسعًا ـ العلاج النفسي، وخلص الباحث إلى بعض النتائج نذكر منها:

١ ـ أن الإنسان مخلوق ذو خصوصية في الخلق والتكريم.

٢ ـ أن الإنسان مخلوق لعبادة الله وأنه مولود على الفطرة وهي الإسلام.

٣ ـ أن النفس الإنسانية واحدة وبداخلها أحوال تطرأ عليها فتكون مطمئنة أو لوامة أو أمارة بالسواء.

٤ ـ أن الظاهر الذي يبدو هو إما قلب صحيح التزم صاحبه بالإيمان أو قلب مريض قد رضخ صاحبه للشيطان.

٥ ـ يرى ابن القيم الجوزية أن أفضل منهج تنمو فيه شخصية المسلم الطاعة لله، والخوف والرجاء، ومحاسبة النفس وقطع الخواطر والأفكار من بدايتها والموازنة بين مطالب الدنيا ولذتها، ومطالب الآخرة ولذتها مع كون الآخرة أولى، ثم انتهى إلى أن النموذج الذي نستقرؤه من كتابات ابن قيم الجوزية والذي فصله على أساس من كتاب الله وسنة نبيه ﷺ، هو نموذج شامل لتفسير سلوك الإنسان سواء في المعيشة الدنيوية أو عمله وسعيه للآخرة.

إن هذه الدراسة من الدراسات الجيدة خاصة أن الذي قدمها صاحب تخصص، وكذلك يملك خبرة علمية، وقد امتازت هذه الدراسة بعد مزايا:

أولاً - بتبويبها الجيد وحسن تنظيمها وسلاسة أفكارها.

ثانيًا - ذكر وجهة نظر الدراسات النفسية الحديثة حول الموضوع المبحوث.

ثالثًا - جودة العثور على الكلمات والمعان التي ذكرها ابن قيم الجوزية وهي المبثوثة في كثير من كتبه وإن كان الباحث اقتصر على بعض الكتب.

رابعًا - إتقان المقارنة بين الدراسات النفسية الحديثة حول الشخصية وكتابات وآراء ابن قيم الجوزية رحمه الله مما ميز البحث بالقوة والأصالة مع التجديد.

خامسًا - أخذ الباحث ـ الشناوي ـ قصب السبق في معالجة موضوع الشخصية

عند ابن قيم الجوزية - إلا أنه مع وجود هذه المزايا فلا يخلو البحث من بعض الهِنات منها:

١ - اقتصار الباحث على بعض الكتب وقد ذكرها وهي، الإغاثة، أعلام الموقعين، المدارج، تحفة المودود، الفوائد، وهذه الكتب مناسبة وجيدة إلا أنه ترك بعض الكتب التي تحتوي على معلومات قيمة خاصة للشخصية ككتاب زاد المعاد، عدة الصابرين، مفتاح دار السعادة، وغيرها كثير.

٢ - يبدو من استقراء البحث أن الباحث لم يتعمق كثيراً ولم يجْرِد الكتب المشار إليها آنفًا قراءة وتحليلاً وذلك بسبب قلة العبارات المذكورة.

٣ - أغفل الباحث موضوعًا مهمًا في الشخصية وهو سواءها واضطرابها أو سمات الشخصية السوية والمضطربة وتحديد المعيار الذي يراه ابن قيم الجوزية لتحديد استقامة السلوك واعوجاجه مع العلم أن الباحث ذكر سمات الشخصية عند ابن قيم الجوزية إلا أنه غلب على العنصر ذكر الفرق بين المتشابهات والمقارنة بينها كالحسد والمنافسة وما شابهها.

والدراسة الحالية تعمل على تناول بعض الجوانب المرتبطة بالصحة النفسية بشيء من التوسع والاستقراء والوصول إلى نتائج أكثر فائدة إن شاء الله.

ثانيًا: الكتب المطبوعة:

أشار فهمي (١٤٠٧هـ) في كتابه الصحة النفسية في الفصل الثالث عشر إلى دراسة بعنوان «عرض وتحليل لكتاب إغاثة اللهفان لابن قيم الجوزية» إعداد حمزة المالكي - أحد طلاب الدراسات العليا بقسم علم النفس بجامعة أم القرى - حيث تناول الباحث أهم محتويات الكتاب والتي تدور حول ما يلي:

ـ الموضوع الأول:

أ ـ أحوال القلب:

١ ـ القلب السليم .

٢ ـ القلب الميت .

٣ ـ القلب المريض .

ب ـ حقيقة مرض القلب .

ـ الموضوع الثاني:

أ ـ أنواع الأمراض التي تصيب القلب :

١ ـ نوع لا يتألم به صاحبه في الحال كالجهل والشبهة .

٢ ـ نوع يتألم منه صاحبه في الحال كالهم والحزن .

٣ ـ علامات مرض القلب ، وعلامات صحته .

ـ الموضوع الثالث:

تشخيص أمراض القلب ، ويذكر الأصول الثلاثة في العلاج :

١ ـ حفظ القوة عن طريق الإيمان .

٢ ـ الحمية عن المؤذي الضار .

٣ ـ استفراغه من كل مادة فاسدة .

ـ الموضوع الرابع:

علاج أمراض القلب :

١ ـ العلاج بالدواء الطبيعي .

٢ ـ العلاج بالأدوية الإيمانية أو الشرعية :

أ ـ حفظ قوة القلب .

ب ـ الحمية عن المؤذي الضار .

جـ ـ استفراغه من المواد الفاسدة .

٣ ـ علاج مرض القلب من استيلاء النفس عليه .

تتميز هذه الدراسة بالعرض والتبويب ، إلا أن مصطفى فهمي لم يوضح سبب وضعها تحت مسمى الصحة النفسية ، كذلك لم يظهر مقارنة هذه الدراسة مع ما يقوله المتخصصون النفسيون ولعله جعلها تحت مسمى الصحة من باب الطب الإكلينيكي المبني على التشخيص ورصد الأعراض ووضع العلاج .

كما قدم أ . د/ محمد عثمان نجاتي (١٤١٤هـ) الحديث عن ابن قيم الجوزية في كتابه الدراسات النفسية عند العلماء المسلمين حيث قسم كلامهم عن ابن قيم الجوزية إلى تسعة عناصر :

أولاً: حقيقة النفس .

ثانيًا: الحواس والإدراك الحسي .

ثالثًا: العقل .

رابعًا: الحاجات والدوافع .

خامسًا: الانفعالات والعواطف ، مركزًا على الحزن والخوف والمحبة والشوق والعشق .

سادسًا: اللذة والألم .

سابعًا: النمو .

ثامنًا: أمراض القلوب .

تاسعًا: تأديب الأطفال، وقد نقل فصولاً جيدة من كتب ابن قيم الجوزية إلا أنه لم يستوفِ بعض الكتب المهمة، زيادة علىٰ أنه لم يقارنها مقارنة واضحة مع ما يقوله الدارسون النفسيون، وإنما أحيانًا إذا وجد فكرة أو قولاً لابن قيم الجوزية تقارب ما قاله أولئك أشار إليه إشارة عابرة دون تعقيب ومقارنة، وعلىٰ كل فهي دراسة جيدة وأُنموذج مناسب لدراسة علماء الإسلام في رصد السلوك وأعمال القلوب وغيرهما .

تعليق عام على الدراسات السابقة:

هذه الدراسات السابقة والإشارات التي وردت في بعض الكتب خطوات جيدة في شق هذا الطريق الوعر الشاق الذي يحتاج كما قال أ. د/ مالك بدوي (١٩٨٧م):

أولاً: إلىٰ تعمق في مواد علم النفس الغربي ومناهجه وممارسته .

ثانيًا: إلىٰ إلمام عام بالإسلام نفسه بأصوله ومصادره الأساسية .

ثالثًا: وهذا الجانب - الأكثر أهمية - يحتاج إلىٰ تفكير ابتكاري خلاق وقدرة علىٰ الربط بين مقاصد الدين وبين ما هو مقبول في علم النفس الغربي[(١)] . وإذا فلا غرابة أن يقع في هذه الخطوات بعض الكبوات، ويقع في هذه الدراسات بعض الهنات. . إلا أن ما يريد الباحث الكلام عنه لم يتطرق إليه أحد من هؤلاء إلا إشارات غير مباشرة وعامة، فالأولىٰ ركزت بشكل كبير حول العلاج والثانية حول الشخصية والثالثة ركزت أيضًا علىٰ الأمراض، أما الرابعة فهي جامعة لبعض جوانب علم النفس مع أنها أهملت الكلام عن الصحة النفسية، وعلىٰ كلٍ فإنها جميعًا أغفلت الكلام حول الصحة النفسية والسعادة القلبية والحياة الطيبة سواءً عن المفهوم أو

---

(١) علم النفس الحديث من منظور إسلامي، مالك بدري، الخرطوم، جامعة الخرطوم.

مرتكزات تحقيقها. أو عن حدود التوافق والتعامل مع النفس والمجتمع ومعايير تحديد السواء والاضطراب، وقد أكثر ابن قيم الجوزية رحمه الله الكلام حول هذه المفاهيم وأجاد في الكلام عنها وهذا ما جعل الباحث يرىٰ أهمية إبراز هذا الجانب عند هذا العالم رحمه الله خاصة أنه لم يتطرق إليه أحد من قبل.. مع أهمية هذا الموضوع في الدراسات النفسية بلْه وعند الناس، إذ إنه أملٌ ومطلب يرجوه كل إنسان مسلم.

* * * * *

الفصل الثالث

وفيـــه:

- منــهـج الـدراســـــــة.
- أدوات الـدراســـــــة.

* * * * *

الفصل الثالث

أ ـ منهج الدراسة:

سوف يستخدم الباحث منهج تحليل المعلومات وذلك باستخراج النصوص التي لها علاقة بالموضوع من كتب ابن قيم الجوزية وتحليلها ومقارنتها بالدراسات النفسية الحديثة، حيث إن منهج تحليل المعلومات هو المنهج التأريخي الذي يتناول دراسة المصادر والكتب وغيرها ثم نقد وتحليل هذه المعلومات لإثبات الفروض والوصول للنتائج(١).

ب ـ أدوات الدراسة:

كتب ابن القيم رحمه الله، التي بلغت كتبه المطبوعة ثلاثًا وثلاثين كتابًا سيفيد الباحث من مجموعها مع التركيز على الكتب التالية:

زاد المعاد، مدارج السالكين، الجواب الكافي، إغاثة اللهفان، الروح، شفاء العليل، الفوائد.

وسيحاول الباحث الوصول لأسلوب علمي لتحقيق الصحة النفسية من وجهة نظر ابن القيم رحمه الله. وكذلك تحقيق بعض النتائج من إبراز مرتكزات تحقيق الصحة النفسية إسلاميًا مع المناقشة الموضوعية للدراسات النفسية الحديثة.

* * * * *

---

(١) البحث العلمي مفهومه أدوات أساليبة لذوقات عبيدات وآخرون، دار الفكر، عمّان/ ومهارات البحث التربوي/ جاي ل ـ ترجمة جابر عبدالحميد، دار النهضة ـ قطر.

الفصل الرابع

- مفهوم الصحة النفسية عند ابن القيم رحمه الله.
- مرتكزات تحقيق الصحة النفسية.
- التوافق، حدوده، وعوائقه.
- منهج ابن القيم للحكم على المعلومات.
- السواء والاضطراب.
- أسلوب عملي لتحقيق الصحة النفسية «الحياة الطيبة» من وجهة نظر ابن القيم.

* * * * *

مفهوم الصحة النفسية
عند ابن القيم رحمه الله

أ ـ أهمية الصحة النفسية «الحياة الطيبة»:

أكد ابن القيم على أهمية الصحة النفسية التي يسميها السعادة القلبية أو الحياة الطيبة المتصلة بالإنسان وأنه ينبغي معرفتها تفصيلاً والمحافظة عليها فقال: «ولما كانت الصحة من أجل نعم الله على عبده، وأجزل عطاياه، وأوفر منحه، بل العافية أجل النعم على الإطلاق فحقيق لمن رزق حظًا من التوفيق مراعاتها، وحفظها، وحمايتها عما يضرها» وبين أن ذلك لا يتأتى إلا عن طريق المعرفة والتطبيق لذلك فقال: «يحتاج الإنسان لأمرين بهما يتم سعادته وفلاحه:

أحدهما: أن يعرف تفاصيل أسباب الشر والخير ويكون له بصيرة في ذلك بماشهده في العالم وما جربه في نفسه وغيره وماسمعه من أخبار الأمم قديمًا وحديثًا.

الأمر الثاني: أن يحذر من مغالطة نفسه على هذه الأسباب»[1].

وهو يطلق على مفهوم الصحة النفسية مفهوم الحياة الطيبة أو السعادة القلبية فيقول في الحياة الطيبة: «فالوحي حياة الروح كما أن الروح حياة البدن ولهذا فمن فقد هذه الروح فَقَدْ فَقَدَ الحياة النافعة في الدنيا والآخرة... وقد جعل الله الحياة الطيبة لأهل معرفته ومحبته وعبادته فقال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾[2].

---

(١) الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي، تحقيق: عبيدالله بن عالية، دار الكتاب العربي، بيروت.
(٢)سورة النحل آية: ٩٧.

وقد فسرت الحياة الطيبة بالقناعة والرضى والرزق الحسن وغير ذلك، والصواب أنها حياة القلب ونعيمه وبهجته وسروره بالإيمان ومعرفة الله ومحبته والإنابة إليه والتوكل عليه، فإنه لا حياة أطيب من حياة صاحبها ولا نعيم فوق نعيمه إلا نعيم الجنة، وإذا كانت حياة القلب حياة طيبة تبعته حياة الجوارح فإنه ملكها وهذه الحياة تكون في الدور الثلاث، أعني دار الدنيا، دار البرزخ، ودار القرار»(١). وهو يربط الحياة الطيبة بطاعة أوامر الله واجتناب نواهيه، ولذا قال: «وأنه إذا خولف أمره ونهيه، ترتب عليه من النقص والفساد والضعف والذل والمهانة، والحقارة، وضيق العيش، وتنكد الحياة ما ترتب، كما قال تعالى: ﴿**وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَىٰ**﴾(٢).

وفسرت المعيشة الضنك: بعذاب القبر، والصحيح أنها في الدنيا وفي البرزخ فإن من أعرض عن ذكره الذي أنزل، فله من ضيق الصدر ونكد العيش وكثرة الخوف وشدة الحرص والتعب على الدنيا والتحسر على فواتها قبل حصولها وبعد حصولها، والآلام خلال ذلك»(٣).

أما السعادة الكلية فأشار إليها حين قسم السعادة إلى عدة أنواع وجعل في قمتها السعادة القلبية فقال: «إن أنواع السعاد التي تؤثر النفس ثلاثة:

سعادة خارجية عن ذات الإنسان بل هي مستعارة له من غيره تزول باسترداد العارية وهي سعادة المال والحياة.

السعادة الثانية: سعادة في جسمه وبدنه كصحته واعتدال مزاجه وتناسب أعضائه

---

(١) مدارج السالكين لابن القيم، تحقيق: محمد المعتصم بالله دار الكتاب العربي، بيروت [ج٣/ ٢٢٣].

(٢) سورة طه آية: ١٢٤.

(٣) مدارج السالكين، تحقيق: محمد المعتصم بالله دار الكتاب العربي [جـ١/ ٤٢٢].

وحسن تركيبه وصفاء لونه وقوة أعضاءه فهذه ألصق به من الأولىٰ ولكن هي في الحقيقة خارجة عن ذاته .

السعادة الثالثة: هي السعادة الحقيقية وهي سعادة نفسانية روحية قلبية ، وهي سعادةُ العلم النافع ثمرته فإنها هي الباقية علىٰ تقلب الأحوال والمصاحبة للعبد في جميع أسفاره وفي دُورِه الثلاث»(١) .

وابن القيم جعل السعادة نتيجة للهدىٰ كما أن الشقاء ثمرة للضلال حيث يقول : «فإن الأمن والعافية والسرور ولذة القلب ونعيمه وبهجته وطمأنينته مع الإيمان والهدىٰ إلىٰ طريق الفلاح والسعادة ، والخوف والهم والغم والبلاء والألم والقلق مع الضلال والحيرة»(٢) .

ومن خلال ذلك يتضح أن ابن القيم يرىٰ أن السعادة الحقيقية هي سعادة القلب والروح والنفس وأن ذلك لا يأتي إلا بهدي من الله تعالىٰ كما أنه يرىٰ أن الحياة الطيبة الهانئة المطمئنة نتاج طبعيٌ للإيمان بالله والعمل الصالح ، كما أنه يرىٰ أن السعادة ممتدة ومصاحبة للإنسان في دنياه وقبره وآخرته معتمداً في قوله علىٰ أدلة القرآن الكريم ، أما الدراسات النفسية الحديثة فتركز علىٰ السعادة الدنيوية واختلفوا في سبب إيجادها فمنهم من ربطها بالتوازن ، ومنهم من ربطها بالتوافق والتلاؤم مع النفس والمجتمع ، وآخرون يربطونها بمواجهة الأزمات معتمدين بذلك علىٰ أقوال المتخصصين وتجاربهم وآرائهم .

إن ابن القيم يتفق مع الدراسات النفسية علىٰ أهمية طلب الحياة السعيدة الطيبة وأن كل إنسان يؤثرها ويطلبها ، إلا أنه جعل السعادة والحياة الطيبة أكثر امتداداً منها عند علماء النفس فهي تشمل الدور الثلاث : الدنيا ، البرزخ ، الآخرة ، ومصدرها

---

(١) مفتاح دار السعادة لابن القيم . دار الكتب العلمية ، بيروت جـ١/ ١٠٨] .

(٢) إغاثة اللهفان ، تحقيق : محمد عفيفي ـ المكتب الإسلامي ، بيروت [جـ٢/ ٢٤٨] .

من الله هبة وأسبابًا، ويبدو أن سبب الاختلاف بينه وبين الدراسات النفسية الحديثة في مفهوم الصحة النفسية يرجع لاختلاف نظرته عنهم حول ثلاثة أمور:

١ ـ أصول الخلق وطبيعة الإنسان.

٢ ـ مصادر التلقي.

٣ ـ غاية الإنسان وهدفه.

حيث يرىٰ ابن القيم أن أصول الخلق أصلان: البدن والروح إذ يقول: «إن الذي عليه جمهور العقلاء أن الإنسان هو البدن والروح معًا، وقد يطلق علىٰ أحدهما دون الآخر بقرينة»، وقال أيضًا: «خُلق ابن آدم من الأرض، وروحه من ملكوت السماء وقُرن بينهما»(١).

ويرىٰ ابن القيم أن طبيعة الإنسان خيِّرة، بل إنه يولد علىٰ الإسلام، ويُطلِق علىٰ ذلك الفطرة والمقصود بالفطرة أن الإنسان مفطور علىٰ الخير والدين يقول ابن القيم: «فقد تبين من دلالة الكتاب والسنة والآثار واتفاق السلف علىٰ أن الخلق مفطورون علىٰ دين الله الذي هو معرفته والإقرار به ومحبته والخضوع له، وأن ذلك موجب فطرهم»(٢). وقال: «وكذلك في النفوس معرفة العدل ومحبته وإيثاره وأما تفاصيل العدل الذي هو شرع الرب تعالىٰ فلا يعلم إلا بالرسل، فالرسل تذكر بما في الفطر وتفصله وتبينه»(٣).

بينما علماء النفس اهتموا كثيراً ببدن الإنسان وما يظهر عليه ونظَّروا وجرَّبوا وبالمقابل أهملوا الجانب الآخر المكوِّن للإنسان وهو الروح مما أدىٰ إلىٰ تركيز جل

---

(١) الفوائد، تحقيق: محمد الخشت، دار الكتاب العربي، بيروت، ص٢٤٢.

(٢) شفاء العليل، تحقيق: السيد محمد السيد، دار الحديث، القاهرة، ص٦٤٤.

(٣) المرجع السابق ص٦٤٢.

اهتمامهم وتجاربهم على البدن وإسعاده يقول نجاتي: «إن اقتصار علم النفس الحديث على المنحى المادي الموضوعي والالتزام بمناهج البحث الموضوعية في دراسة الإنسان لم يمكننا حتى الآن من فهم الإنسان فهمًا سليمًا، ومن الحصول على معرفة دقيقة وصحيحة عن الشخصية»(١).

ويقول: «إن ذلك أدى إلى عدم اهتدائهم إلى تكوين مفهوم واضح دقيق للصحة النفسية»(٢).

أما طبيعة الإنسان في الدراسات النفسية فهم مختلفون فالتحليليون يرون أن الإنسان ذو نزعة للشر تحكمها غريزة العدوان أو يحكمه دافع النزوع إلى القوة والسيطرة على حين أن السلوكيين تعاملوا مع الإنسان أنه ذو طبيعة محايدة، لا خير فيها ولا شر، وأن كل سلوك يسلكه الإنسان هو سلوك متعلم، أما الإنسانيون فيرون أن الإنسان خيِّر بطبيعته وأن الشر غريب عليه»(٣).

هذا ما جعلهم يضطربون كثيراً فيما يناسب الإنسان ويحقق صحته وسعادته، أهو التوازن الداخلي؟ أو حسن التعلم؟ أو الحرية المطلقة بشرط عدم إلحاق الضرر بالآخرين؟ إن ابن القيم يؤكد على نظافة الداخل أصلاً وأنه لا بد من التعلم ليعرف الخير مفصلاً، وأن الإنسان يملك إرادة واختياراً ليسلك أهدى السبيلين، ولذا يبدوا أن أقرب المدارس نظرة لطبيعة الإنسان الصحيحة هي الإنسانية لكن لغياب مصدر المعلومات الصحيح، فإن عندهم غموضًا في معرفة أصل الخلق وخيرية الإنسان، وكذلك عدم وضع حدود سليمة للإرداة والحرية التي ينشدونها.

أما مصادر التلقي عند ابن القيم فهي الحس والعقل والنقل إذ يقول: «إن طرق

---

(١) الحديث النبوي وعلم النفس لمحمد عثمان نجاتي، دار الشروق، القاهرة، ص٢٤٨.

(٢) المرجع السابق ص٢٧٦.

(٣) خصائص شخصية المسلم في كتابات ابن القيم، محمد محروس الشناوي.

العلم ثلاثة الحس والعقل والخبر الصادق» (الوحي))»(١) .

بينما في الدراسات النفسية الحديثة يقتصرون على الحس والعقل ولم يهتدوا للنقل وهذا الذي جعلهم يختلفون، وينشأ من جراء ذلك نظريات متعددة كل نظرية تركز على جانب معين في الإنسان، مما أدى إلى عدم تحديد مفهوم واضح للصحة النفسية أو السواء وغيرهما، يقول ابراهيم رجب «أن عندهم قد تم استبعاد الوحي استبعاداً تاماً كمصدر للمعرفة وبطبيعة الحال فقد ترتب على ذلك التخلف الذريع في محيط العلوم السلوكية والاجتماعية التي تتعرض بطبيعتها لعالم الإنسان ككائن حي عاقل ذي عقل بذاته وبما حوله مما لا يدرك مباشرة بالحواس»(٢) .

أما الغاية لدى الإنسان في الدراسات النفسية الحديثة فهي مقصورة على هذه الحياة المرئية المحسوسة وهدفها تحقيق السعادة الدنيوية والتوافق النفسي والاجتماعي، يقول مالك بدري «فالصحة النفسية وعلم النفس في الغرب يهدفان بشكل عام إلى خلق المواطن الصالح الصحي نفسياً المتكيف مع بيئته. جل الأبحاث والدراسات والتطبيقات تهدف لذلك»(٣) .

وليس هناك أي ذكر لعبودية الله تعالى عن طريق الإيمان والعمل الصالح بمفهومهما الواسع الشامل لجميع سلوكيات الإنسان ومشاعره المتضمن لعلاقة الإنسان بالله والنفس والمجتمع.

---

(١) الصواعق المرسلة على الجهمية والمعطلة، تحقيق رضوان جامع ـ مكتبة الباز، مكة المكرمة ص١٦٩ .

(٢) المنهج العلمي للبحث من وجه نظر إسلامية ـ ابراهيم رجب طبع المعهد العالمي للفكر الإسلامي ص١٢ .

(٣) أسس الصحة النفسية للطفل المسلم، مالك بدري، ندورة رعاية الطفولة في الإسلام بدولة الإمارات العربية المتحدة ص٢٥ .

ب ـ نسبية الصحة النفسية:

إن نسبية الصحة النفسية تعني عدم ثبات الصحة والاستقرار النفسي على درجة واحدة لوقت طويل وذلك إما من داخل الفرد أو بسبب العوامل الخارجية الأخرى كالمكان والزمان وغيرهما، وهذا ما أكدته الدراسات النفسية الحديثة وقد أشار ابن القيم إلى نفس كلامهم ونتيجة تجاربهم فأشار إلى العامل الداخلي بقوله: « «والنفس قد تكون تارة أمارة وتارة لوامة وتارة مطمئنة بل في اليوم الواحد والساعة الواحدة يحصل منها هذا وهذا وهذا، والحكم للغالب عليهم من أحوالهم»(١).

أما العامل الخارجي فأشار إليه بقوله: «وكلام فضلاء الأطباء أن الصحة بحسب الأمزجة والأزمنة والأماكن والعوائد»(٢).

لكن يختلف عنهم بمتعلق الصحة النفسية أو بعبارة أوضح بالسبب المباشر المحقق لاستمرار الحياة الطيبة ألا وهو تحقيق الطاعة لله تعالى كما مر في مفهوم الصحة النفسية، ومفهوم النسبية في الصحة عند ابن القيم يرتبط ارتباطًا وثيقًا بمفهوم الإيمان لأنه يزيد وينقص يزيد بطاعة الله وينقص بمعصيته.

جـ ـ مناهج تحقيق الصحة النفسية:

أشار ابن القيم إلى المناهج المشهورة في الصحة النفسية وهي الإنشائي والوقائي والعلاجي، لكن إشارته إليها بعبارات أخرى فقال: «إن قواعد طب الأبدان ثلاثة: حفظ الصحة، والحمية عن المؤذي، واستفراغ المواد الفاسدة(٣).

---

(١) إغاثة اللهفان في مصائد الشيطان/ تحقيق: محمد عفيفي/ طبع المكتب الإسلامي ـ بيروت ـ [ج١/ ٢٩]

(٢) الطب النبوي/ تعليق: عبد المعطي قعلجي ـ دار الوعي ـ حلب [ص٥٢٨].

(٣) المرجع السابق ص٨٦.

وقال في موضع آخر شارحًا هذا المنهج: «إذا عرف هذا فالقلب يحتاج لما يحفظ عليه قوته وهو الإيمان وأوراد الطاعات وإلى حمية عن المؤذي الضار، وذلك باجتناب الآثام والمعاصي وأنواع المخالفات، وإلى استغفاره من كل مادة فاسدة تعرض له بالتوبة النصوح واستغفار غافر الخطيئات»(١).

إذًا يتفق كلام ابن القيم مع الدراسات النفسية الحديثة بذكر مناهج وقواعد الصحة النفسية إلا أنه يختلف عنهم في تفسير هذه المناهج فإنهم يحصرونها كما مر في تحقيق السعادة المؤقتة ويربطونها فقط بالتوافق النفسي والاجتماعي، أما ابن القيم فيجعلها دائمة ويربطها بالتوافق مع الحق ويدخل ضمنًا التوافقان النفسي والاجتماعي.

د ـ سمات ومظاهر الحياة الطيبة «الصحة النفسية»:

ذكر ابن القيم عددًا كثيرًا من السمات وأغلبها يدور حول الجانب الروحي والقيمي، وتقويته وبعضها يصلح أن يكون سمة، وفي نفس الوقت مرتكزًا وطريقًا لتحقيق الصحة النفسية، ولكن الباحث اختار ما يغلب عليه أن يكون سمة ومؤشرًا يستدل به على صاحب الحياة الطيبة أو المحقق للصحة النفسية ومنها:

١ ـ العبودية:

إذ جعل ابن القيم هذه السمة معلمًا مهمًا لصاحب السعادة، وشرفًا كبيرًا للإنسان، وحافظًا له من الأعداء يقول: «والحق الذي خلق به ولأجله الخلق هو عبادة الله وحده التي هي كمال محبته والخضوع والذل له ولوازم عبوديته من الأمر والنهي والثواب والعقاب»(٢).

---

(١) إغاثة اللهفان، تحقيق: محمد عفيفي [١/ ٢٥].

(٢) روضة المحبين ونزهة المشتاقين، ابن القيم الجوزية، علق عليه: السيد الجميلي، دار الكتاب العربي، بيروت.

وقال: «وإذا كانت المحبة له هي حقيقة عبوديته وسرها، فهي إنما تحقق باتباع أمره واجتناب نهيه، معتقد إتباع الأمر واجتناب النهي متبين حقيقة العبودية والمحبة»(١).

وكل جارحة في الإنسان لها عبودية لله تعالى إذ يقول: «ومبنى ﴿إياك نعبد﴾ على أربع قواعد: التحقق بما يحبه الله ورسوله ويرضاه من قول اللسان والقلب وعمل القلب والجوارح وبيانها أن العبودية منقسمة على القلب واللسان والجوارح وعلى كل منها عبودية تخصه والأحكام التي للعبودية خمسة: واجب، ومستحب، وحرام، ومكروه، ومباح، وهي لكل واحد من القلب واللسان والجوارح»(٢).

إذًا **فالعبودية** عند ابن القيم وصف لازم دائم يتقلب مع صاحب الحياة الطيبة في تقلبه ظاهراً وباطنًا والعبودية لفظ شامل لكل ما يعمله الإنسان أو يتعامل معه **وهذه السمة** تغيب في الدراسات النفسية الحديثة لأن هذا غير واضح عندهم أو غير مؤمنين به بينما هو واضح جلي عند ابن القيم وهذا أخذًا من المصدر الإلهي الذي يخاطب عقل الإنسان وروحه.

يقول جعفر شيخ إدريس: «فغاية التربية في الإسلام هي تمكين الإنسان من أن يكون إنسانًا حقيقيًا أو تمكينه من أن يكون عبداً صالحًا لأن العبودية هي جوهر الإنسانية. والإنسان كلما ارتقى في سلم العبودية ارتقى في سلم الإنسانية فوصف الإنسان بالعبودية هي الوصف الجوهري العام الذي يحتم كل أوصافه إذن فكل فهم لصفة من صفات الإنسان أو خاصة من خواصه يجعلها مناقضة لصفة العبودية فهو فهم خاطئ»(٣).

---

(١) مدارج السالكين [ج١/ ١١٩].

(٢) مدارج السالكين [ج/ ١٢٩].

(٣) التصور الإسلامي للإنسان ـ للدكتور جعفر شيخ إدريس، مجلة المسلم المعاصر العدد ١٢ ص١٩.

٢ ـ الوسطية:

يشير ابن القيم إلى هذه السمة بقوة ويؤكد عليها كثيراً ويعبر عنها أحياناً بالعدل حيث يقول: «وما قام الوجود إلا بالعدل فمن اعتصم به فقد أخذ بحظه من مجامع الخير»(١).

والعدل صفة لازمة للمؤمن السعيد في اعتقاده وسلوكه، فقال: «فدين الله بين الغالي فيه والجافي عنه وخير الناس النمَطُ الوسط، الذي ارتفعوا عن تقصير المفرطين ولم يلحقوا بغلو المعتدين والعدل هو الوسط بين طرفي الجور والتفريط والآفات إنما تتطرق إلى الأطراف والأوساط محميَّة بأطرافها فخيار الأمور أوساطها»(٢).

فالوسطية هي سمة تدخل في جميع جوانب الإنسان، وأثناء تفاعله مع الآخرين. وابن القيم ذكر لذلك أمثلة في العبادة والأكل والشرب والنكاح والنوم والأخلاق ولعل الباحث يقتصر على ذكر بعضها فيقول عن **الأكل والشرب**: قال تعالى: ﴿ **وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا** ﴾(٣).

فأرشد عباده إلى إدخال ما يقيم البدن من الطعام والشراب عوض ما تحلل منه وأن يكون بقدر ما ينتفع به البدن في الكمية والكيفية فمتى جاوز ذلك كان إسرافًا وكلاهما مانع من الصحة جالب للمرض أعني عدم الأكل والشرب أو الإسراف فيهما»(٤).

وتكلم عن النوم فقال: «كثرة النوم يميت القلب ويثقل البدن ويضيع الوقت ويورث

---

(١) مدارج السالكين [ج١/ ٤٥٧].

(٢) إغاثة اللهفان [ج١/ ٢٨٥].

(٣) سورة الأعراف آية: ٣١.

(٤) الطب النبوي ص٣٦٥.

كثرة الغفلة والكسل. أنفع النوع ما كان عند شدة الحاجة إليه وكما أن كثرة النوم مورثة لهذه الآفات فمدافعته وهجره مورث لآفات أخرىٰ عظام: من سوء المزاج ويبسه وانحراف المزاج وجفاف الرطوبات المعينة علىٰ الفهم والعمل ويورث أمراضًا متلفة لا ينتفع صاحبها بقلبه ولا بدنه معها وما قام الوجود إلا بالعدل فمن اعتصم به فقد أخذ بحظه من مجامع الخير»(١).

وقال في **الأخلاق**: «والعدل يحمله علىٰ اعتدال أخلاقه وتوسطه فيها بين طرفي الإفراط والتفريط فيحمله علىٰ خلق الشجاعة الذي هو توسط بين الجبن والتهور» إلىٰ أن قال: «فإن النفس متىٰ انحرفت عن «التوسط» انحرفت إلىٰ أحد الخُلقين الذميمين ولابد فإذا انحرفت عن خلق «التواضع» انحرفت إما إلىٰ كبر وعُلُو وإما إلىٰ ذل ومهانة وحقارة، وصاحب الخلق الوسط مَهيبٌ محبوبٌ، عزيزٌ جنابهُ، حبيبٌ لقاؤُه»(٢).

من خلال هذه النصوص يتضح لنا التوازن والوسطية التي يؤكد عليهما ابن القيم لمريد الصحة والسلامة بدنيًا ونفسيًا، إن هذه الوسطية أو التوازن لا توجد بهذا المسمىٰ في الدراسات النفسية الحديثة إلا أنهم أشاروا، لذلك حين ذكروا مؤشرات الصحة النفسية ومنها التوافق النفسي والاجتماعي وما أشار إليه أحمد عبدالخالق بالاتزان الانفعالي وهذا حقيقته توازن وكذلك ما تشير إليه المدرسة الإنسانية بخيرية الإنسان وقدرته علىٰ البناء النفسي والاجتماعي فالأول رفضًا لحتمية فرويد والثانية رفضًا لحتمية واطسن وملخص ذلك توازن وإن كان ليس تامًا(٣).

كذلك أشار مرسي إلىٰ أنه ظهر في تعريف الصحة النفسية تحقيق التوازن

---

(١) مدارج السالكين [ج١/ ٤٥٧].

(٢) المرجع السابق [ج٢/ ٢٩٥].

(٣) أصول الصحة النفسية لأحمد عبدالخالق مرجع سابق.

الداخلي بين قوىٰ النفس وتحقيق التوازن بين الفرد والمجتمع في علم النفس الحديث عند سيجموند فرويد الذي افترض أن النفس مكونة من ثلاثة أقسام :

الهو: مستودع الغرائز والطاقة النفسية فعندما تثار الغرائز يشعر الإنسان بالتوتر فيعمل علىٰ تفريغها ليعود التوازن، وهذا الجهاز يحكمه مبدأة اللذة .

الأنا: وتمثل الجانب الشعوري وتسيطر علىٰ سلوك الإنسان وتقرر ما يشبع من رغباته وما يؤجل منها بحسب ظروف الواقع ويحكم هذا الجزء مبدأ الواقع .

الأنا الأعلى: وهو ممثل داخلي لقيم وقواعد السلوك والأخلاق ويحكم هذا الجزء مبدأ المثالية، والصحة النفسية تعني قوة الأنا ونجاحها في تحقيق التوازن بين مطالب الهو والأنا الأعلىٰ والواقع . يقول مرسي : «من الملاحظ أن هذه النظرة للإنسان متشائمة حيث اعتبر فرويد الإنسان شريراً بطبعه، تسيطر عليها رغبات حيوانية لايقبلها المجتمع، واعتبر قيم وأخلاق المجتمع لا تناسب طبيعة الإنسان ما يعني أن الصراع بين الأنا الأعلىٰ والهو وبين الفرد ومجتمعه صراع حتمي ومستمر»(١)، وهذه النظرة أغفلت الروح وآثارها أيضًا .

إن ابن القيم في نظرته الشاملة لجسم الإنسان وروحه أعطىٰ مفهومًا للتوازن يقوم علىٰ الاعتدال وإعطاء كل ذي حق حقه وهو معلم ظاهر يبدو علىٰ سيما أصحاب الحياة الطيبة، يقول محمد عثمان نجاتي : «إن تحقيق التوازن بين البدن والروح في طبيعة الإنسان شرط ضروري لتحقيق الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية»(٢) .

---

(١) تعريفات الصحة النفسية في الإسلام/ كمال إبراهيم مرسي، العدد ١٤، مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية، الكويت، مرجع سابق .

(٢) الحديث النبوي، وعلم النفس/ محمد إبراهيم نجاتي، مرجع سابق .

٣ ـ البركة:

وهو ما يمكن أن يطلق عليها الباحث جني الثمرة بأسرع وقت وبأقل جهد ويصلح به الإنسان نفسه ومجتمعه ويسعده دنيًا وأخرىٰ، أو استغلال الفرص واستثمار القدرات والإمكانيات فيما يرضي به ربه، بعبارة مختصرة البركة «هو أن يكون الإنسان خيراً في نفسه نافعًا لمن حوله مستثمراً أوقاته»، ويربط ابن القيم ذلك بالطاعة مشيراً إلىٰ أن معصية الله تزيل تلك الميزات وتمحقها فيقول: «إن المعاصي تمحق بركة العمر وبركة الرزق وبركة العلم وبركة الطاعة وبالجملة إنها تمحق بركة الدين والدنيا فلا تجد أقل بركة في عمره ودينه ودنياه ممن عصىٰ الله وليست سعة الرزق والعمل بكثرتها ولا طول العمر بكثرة الشهور والأعوام، ولكن سعة الرزق والعمر بالبركة فيه وقد تقدم أن عمر العبد هو مدة حياته، ولا حياة لمن أعرض عن الله واشتغل بغيره فإن حياة الإنسان بحياة قلبه وروحه، ولا حياة لقلبه إلا بمعرفة فاطره ومحبته وعبادته وحده والإنابة إليه والطمأنينة بذكره والأنس بقربه، ومن فقد هذه الحياة فقد الخير كله»، وقال: «وكل مانسب إلىٰ الله مبارك فكلامه مبارك ورسوله مبارك وعبده المؤمن النافع لخلقه مبارك، وكل ما باعده من نفسه من الأعيان والأقوال والأعمال فلا بركة فيه ولا خير فيه وكل ما كان منه قريبًا ففيه البركة علىٰ قدر قربه منه»(١).

فابن القيم يربط بركة وثمرة الإنسان الطيبة لنفسه وللآخرين بقربه من الله وتقل بركته وأثره الطيب بقدر بعده عن الله وطاعته. وهذه السمة لا تكاد توجد في الدراسات النفسية الحديثة.

٤ ـ الذكر:

إن المقصود بالذكر هو ذكر الله تعالىٰ وأشار ابن القيم إلىٰ أهميته وأثره علىٰ البدن

---

(١) الجواب الكافي لابن القيم [ص١٣٦] مرجع سابق.

والقلب بل على الحياة كلها يقول ابن القيم: «وفي الذكر أكثر من مائة فائدة منها: أنه يزيل الهم والغم عن القلب، وأنه يجلب للقلب الفرح والسرور والبسط، وأنه يورث المحبة التي هي روح الإسلام، وقطب رحى الدين، ومدار السعادة والنجاة»(١).

يقول سيد عبدالحميد مرسي مؤيداً ما ذهب إليه ابن القيم في أهمية الذكر وأثره وأنه حقيقة «ذلك الاطمئنان بذكر الله في قلوب المؤمن حقيقة عميقة يعرفها الذين خالطت بشاشة الإيمان قلوبهم فيشعر بها بالطمأنينة والسلام ويحس أنه في هذا الوجود ليس منفرداً بلا أنيس»(٢).

إن الدراسات النفسية الحديثة خاصة التي أجراها علماء النفس المسلمون أكدت هذه الحقيقة وبينت أثر الذكر على الإنسان وحياته يقول محمد عثمان نجاتي: «إن ذكر الله تعالى يبعث في النفس الحياة، ويقوي فيها الأمل في مغفرة الله ورضوانه، ويبعث فيها الشعور بالانشراح والسعادة، فعن أبي موسى الأشعري أن رسول الله ﷺ قال: **«مثل الذي يذكر ربه والذي لا يذكره ربه مثل الحي والميت»**(٣).

وابن القيم كما يرى أن الذكر يجلب للإنسان السعادة والطمأنينة، فهو أيضًا يزيل المخاوف والتوتر والأمراض حيث يقول: «إن ذكر الله عز وجل يذهب عن القلب مخاوفه كلها وله تأثير عجيب في حصول الأمن، فليس للخائف الذي قد اشتد خوفه أنفع من ذكر الله عز وجل، إذا بحسب ذكره يجد الأمن ويزول خوفه حتى كأن المخاوف التي يجدها أمان، والغافل خائف مع أمنه حتى كأن ما هو فيه من الأمن كله مخاوف، ومن له أدنى حس قد جرب هذا والله المستعان»(٤).

---

(١) الوابل الصيب من الكلم الطيب، تحقيق: سليم الهلالي ـ دار ابن الجوزي بالدمام [ص٢٨].

(٢) النفس المطمئنة ـ سيد عبدالحميد مرسي/ مرجع سابق.

(٣) رواه البخاري ومسلم/ الحديث النبوي وعلم النفس/ محمد نجاتي.

(٤) الوابل الصيب [ص١٤٤]، مرجع سابق.

إذًا من أعظم صفات الصحيح نفسيًا ذكره لله تعالىٰ، وقد أكد ذلك أيضًا كمال مرسي مبينًا أن ذكر الله تعالىٰ من أعظم صفات وأسباب تحقيق الصحة النفسية لأنه يقوي صلة الإنسان بربه، وهي عملية إرادية نفسية، يتم فيها تحويل أفكار ومشاعر الغفلة والجحود بفضل الله إلىٰ أفكار ومشاعر حفظ الله وشكره كل ذلك بسبب الذكر، مؤيدًا ذلك ببعض الدراسات التي أجريت لتأكيد ذلك عمليًا حيث يقول: «إن لذكر الله تأثيرًا في تنمية الصحة النفسية وفي علاج انحرافاتها، وفي وقاية الفرد والمجتمع في كل ما يؤذيه، فقد لاحظ الدكتور محمد شريف ـ طبيب نفس باكستاني ـ انخفاض حالات الاكتئاب في شهر رمضان، وعندما عالج ٦٤ مريضًا بالاكتئاب، وقسمهم إلىٰ مجموعتين ٣٢ مريضًا أعطاهم العلاج الطبي فقط، و٣٢ مريضًا أعطاهم العلاج الإيماني، وطلب منهم القيام بالليل من الساعة ٢ إلىٰ ٤ صباحًا لصلاة التهجد، وذكر الله، وقراءة القرآن، والدعاء والاستغفار، وبعد أربعة أسابيع وجد أن ٧٨٪ من المجموع الثانية و ١٥٪ من المجموعة الأولىٰ قد تخلصوا من الاكتئاب»[1] من خلال هذه الشواهد يتضح للباحث اتفاق علماء النفس خاصة المسلمين مع ابن القيم في تأكيده علىٰ صفة ذكر الله تعالىٰ وأهميته لتحقيق الصحة النفسية ومع ذلك لا يزال هذا المؤشر يحتاج إلىٰ زيادة تأكيد، ودراسة واستخلاص نتائج عملية وإظهار ذلك لعلماء النفس في جميع بقاع الأرض ولإفادة الناس أيضًا، مع أنه كفىٰ بقول الله تعالىٰ، وقول رسوله ﷺ حجة وبرهانًا. . ولكن تطبيق ذلك وملاحظة الملتزمين به، وذكر آثاره وفوائده يعطيه شاهدًا آخر من شواهد الصدق، وهو من الصدق الواقعي التطبيقي.

٥ ـ الصدق:

أكد ابن القيم علىٰ عظم هذه الصفة وتعدد نفعها علىٰ الإنسان وأنها مسلك مهم

---

(١) تنمية الصحة النفسية في الإسلام، مجلة الشريعة، الكويت، العدد: ١٤، ص٢٦ لكمال ابراهيم مرسي.

لمريد السعادة وأن الصدق صدق في التوجه والإرادة وصدق في الفعل والتحرك، يشير إلى ذلك بقوله: «ليس للعبد شيء أنفع من صِدْقِه ربَّه في جميع أموره مع صدق العزيمة فيصدقه في عزمه وفي فعله فسعادته في صدق العزيمة وصدق الفعل، فصدق العزيمة جمعها وجزمها، وعدم التردد فيها، بل تكون عزيمة لا يشوبها تردد ولا تلوم فإذا صدقت عزيمته بقي عليه صدق الفعل وهو استفراغ الوسع وبذل الجهد فيه وأن لا يتخلف عنه بشيء من ظاهره وباطنه فعزيمة القصد تمنعه من ضعف الإرادة والهمة، وصدق الفعل يمنعه من الكسل والفتور»(١).

ويرى ابن القيم أن الصدق يكون في جميع سلوكيات المرء القولية والفعلية بل وفي جميع أحوال المرء حيث يقول: «قال تعالى: ﴿**وَالَّذِي جَاءَ بِالصِّدْقِ وَصَدَّقَ بِهِ أُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ**﴾(٢).

فالذي جاء بالصدق هو من شأنه الصدق في قوله وعمله وحاله فالصدق في هذه الثلاثة»(٣).

وأيدت الدراسات النفسية الحديثة ما ذهب إليه ابن القيم في شأن الصدق وأثره إذ يقول كمال مرسي: «لم يعد تحري الصدق في القول والعمل دعوة دينية أخلاقية، بل أضحت مطلبًا نفسيًا وجسميًا واجتماعيًا، بعدما تبين من دراسات كثيرة أن تحري الصدق ينشط أجهزة المناعة الجسمية والنفسية، والكذب يثبطها ويضعفها، ودعا المعالجون النفسيون والأطباء والمشردون التربويون إلى الصدق في القول والعمل، واعتبروه علامة جيدة في الصحة النفسية بينما اعتبروا الكذب من عوامل وَهْن الصحة النفسية والجسمية، وقد توصلت المدرسة السلوكية المعرفية إلى أن الصدق والأمانة والإخلاص تخفف القلب والتوترات، وتزيل الاكتئاب، وبينت دراسات أخرى: أن عدم الصدق في التعبير عن الانفعالات من العوامل المرتبطة بظهور السل

(١) الفوائد لابن القيم، تحقيق: محمد الخشت، دار الكتاب العربي، لبنان/ (ص٢٦٦).
(٢) سورة الزمر آية: ٣٣.
(٣) مدارج السالكين [ج٢/ ٢٥٨] مرجع سابق.

والسرطان وانتهى «بيرسال» من دراساته في علم المناعة النفسية إلى أن الصدق صحة والكذب مرض، وقال: «تحرو الصدق وإن رأيتم الهلكة فيه فعاقبته خير في كل الأحوال»(١).

وهنا نجد علماء النفس في المدرسة السلوكية المعرفية وغيرها يؤكدون على الصدق نظراً لطيب أثره، وسوء أثر الكذب، لا لأجل أنه مطلب شرعي، فهنا يختلفون مع ابن القيم الذي يؤكد على الصدق من أجل أمر الله به.. ثم لما يترتب عليه من آثار حميدة.

٦ ـ الطمأنينة وفرح القلب:

أوضح ابن القيم أن الطمأنينة حقيقة ثابتة وأنها كالنسمة تدخل جسم الإنسان وقلبه وتسري فيه فيسكن الإنسان ويطمئن بالله، ويزول قلقه، وأن مصدرها من الله تعالى حيث يقول: «فالطمأنينة إلى الله سبحانه حقيقة تَرِدُ منه سبحانه على قلب عبده تجمعه عليه، وتَرِدُّ قلبه الشارد إليه فتسري تلك الطمأنينة في نفسه، ومفاصله وقواه الظاهرة والباطنة تجذب روحه إلى الله ويلين جلده وقلبه ومفاصله إلى خدمته والتقرب إليه ولا يمكن حصول الطمأنينة الحقيقية إلا بالله وبذكره، وهو كلامه الذي أنزله على رسوله ﷺ».

ثم فصل ابن القيم في مجالات الطمأنينة فهناك طمأنينة إلى التوحيد، وطمأنينة إلى الآخرة، وطمأنينة إلى التوبة والطاعة حيث يقول: «وحقيقة الطمأنينة التي تصير بها النفس مطمئنة أن **تطمئن في باب معرفة أسمائه وصفاته** ونعوت كماله إلى خبره الذي أخبر به عن نفسه وأخبر به عنه رسله فتتلقاه بالقبول والتسليم والإذعان، وانشراح الصدر له وفرح القلب له فهذا أول درجات الطمأنينة، وهو أصل أصول الإيمان التي عليه بناؤه **ثم يطمئن إلى خبره عما بعد الموت** من أمور البرزخ وما بعدها من أحوال القيامة حتى كأنه يشاهد ذلك كله عيانًا.

---

(١) تنمية الصحة النفسية في الإسلام، مجلة الشريعة، الكويت، مرجع سابق [ص٢٢].

وأما طمأنينة الإحسان فهي الطمأنينة إلىٰ أمره امتثالاً وإخلاصًا ونصحًا فلا يقدم علىٰ أمره إرادة ولا هوىٰ، ولا تقليدًا، وعلامة هذه الطمأنينة أن يطمئن من قلق المعصية وانزعاجها إلىٰ سكون التوبة وحلاوتها وفرحتها ويسهل عليها ذلك بأن يعلم أن اللذة والحلاوة والفرحة في الظفر بالتوبة»(١).

إن كلام ابن القيم علىٰ هذه السمة قريب من كلامه حول مفهوم الحياة الطيبة حيث جعلها السعادة القلبية التي حقيقتها الطمأنينة، وإن الدراسات النفسية اتفقت مع ابن القيم بجعل السعادة والشعور بالأمن وذهاب التوتر معلمًا ومؤشراً علىٰ الصحة النفسية وأورد محمد عثمان نجاتي ما ذكره فرج أن أول مؤشر يستدل به علىٰ الصحة النفسية هو أن يشعر الفرد بالأمن النفسي بل ذكر علماء النفس أن الطمأنينة والسعادة هي الصحة النفسية(٢).

وأكد ذلك كمال مرسي بقوله: «يرىٰ بعض علماء النفس أن الصحة النفسية شعور بالسعادة، فالشخص المتمتع بصحة نفسية سعيد في حياته، والشخص الواهن نفسيًا شقي في حياته»(٣)، إلا أنها لم توضح مصدر السعادة وواهب الطمأنينة، ولم يربطوا مؤشراتها ومرتكزاتها بعبودية الله تعالىٰ، واتباع أمره، لكن ابن القيم أبان أن مصدر السعادة والطمأنينة من الله وأن من أعظم مؤشراتها عبودية الله وأن قمة المرتكزات لتحقيقها هو الإيمان بالله وطاعته.

٧ ـ الرضا:

إن الرضا عند ابن القيم يعني القبول القلبي والحالي، وعدم التسخط، ويربط ذلك بالرضا بالله عز وجل وأقداره، وأنه صفة لمريد السكينة، ومعلم ظاهر علىٰ أهل السعادة يقول: «والرضا يشمل الرضا بربوبيته، وألوهيته والرضا برسوله والانقياد له، والرضا بدينه، والتسليم له ومن اجتمعت له هذه الأربعة فهو الصدِّيق

---

(١) الروح [ص١٣٣] مرجع سابق.

(٢) الحديث النبوي، محمد عثمان نجاتي، مرجع سابق [ص٢٧٢].

(٣) تعريفات الصحة النفسية/ كمال مرسي، مرجع سابق [ص١٢].

حقًا، وطريق الرضا طريق مختصرة قريبة جدًا موصلة إلىٰ أجل غاية ولكن فيها مشقة وعقبتها همة عالية، ونفس زكية، وتوطين النفس علىٰ كل ما يرد عليها من الله، وثمرة الرضا الفرح والسرور بالرب تبارك وتعالىٰ»(١).

وقال: (والرضا بالمقدر من سعادة ابن آدم وسخطه من شقاوته)(٢).

ومن خلال النصوص السابقة يتضح معنىٰ الرضا عند ابن القيم وثمرته، وأنه مؤشر علىٰ سعادة المرء، وأن طريقه شاق لكنه مفض إلىٰ رياض مونقة ونتائج حسنة، وأن علماء النفس المحدثين المسلمين وغيرهم بينوا أهمية الرضا في دخوله للصحة النفسية سببًا ومعلمًا، يقول كمال مرسي: «وعلىٰ الإنسان أن يرضي نفسه في كل الأحوال حتىٰ يحميها من مشاعر السخط والضجر والسأم، والملل والعجز والانهزامية، فالرضا عملية نفسية إرادية، مصدر سعادة وعلامة صحة»، ثم ذكر دراسة مبرهنة ومؤيدة لقوله بأنه وجد أن الشباب الراضين عن الحياة المتقبلين لها، أكثر نضارة وحيوية وأقل عرضة للأمراض الجسمية»(٣).

والرضا من وجهة نشر ابن القيم ليس هو القعود وعدم التحرك بل ألمح لذلك من خلال لزوم الهمة العالية لمريد الرضا، والنفس الزكية، كصنو للهمة وهذا يبين أن الرضا عنده لا ينافي الجد والعمل، وسيأتي مزيد إيضاح لوجهة نظره في مرتكزات الصحة النفسية وهذا أشار إليه مرسي بقوله: «ولا يتناقض الرضا مع الطموح والرغبة في التقدم، والتطلع إلىٰ الأحسن لأن الشخص الراضي عن الله، وعن النفس والناس والحياة شخص نشيط مثابر، فالرضا ليس وقوفًا عند القليل، وزهدًا في الكثير مع القدرة عليه، فكل شخص مطالب بتنمية نفسه، وتحسين حياته

(١) مدارج السالكين مرجع سابق [ص/ ٣١].

(٢) المرجع السابق [ج٢/ ٢٠٢].

(٣) تنمية الصحة النفسية لكمال مرسي مرجع سابق [ص١٢].

بالتنافس في عمل ما ينفعه في الدنيا والآخرة»(١).

بيد أن من الأمور التي يتميز بها ابن القيم عن غيره، أن الرضا عنده ليس رد فعل لحدث أو موقف، أي يتكون بعد الفعل وهو الرضا عن الحياة، ولكن الرضا عنده يكون قبل الفعل وبعده، رضًا قبل الفعل بالتوجه والطلب وذلك يجمعه الإيمان بالله والرضا بدينه، والرضا عنده بعد الفعل إذا عمل وفشل أو أخطأ، أو أصابته مصيبة، حينئذ يكون رد الفعل بالتسليم وعدم التسخط، مع محاولة التأهب للعمل مرة أخرىٰ بنشاط أكثر لأن من جرب أعلم وأحكم ممن هو علىٰ العمل جديد، وهذا الثاني ـ الرضا عن الحياة والأقدار المؤلمة ـ هو البارز في كلام علماء النفس حول مؤشر صفة الرضا كمعلم مهم علىٰ الصحة النفسية.

٨ ـ الأدب:

وهذه السمة قريبة من حسن الخلق، إلا أن حسن الخلق ألصق بكونه من المرتكزات بينما الأدب ألصق بكونه سمة ومؤشرًا، ويتميز الأدب بأنه أكثر عمومية وشمولاً ويعرفه ابن القيم بأنه: «اجتماع خصال الخير في العبد» وحقيقة الأدب استعمال الخلق الجميل ولهذا كان الأدب: «استخراج ما في الطبيعة من الكمال من القوة إلىٰ الفعل» ويؤكد علىٰ أهميته فيقول: «وأدب المرء: عنوان سعادته وفلاحه، وقلة أدبه: عنوان شقاوته وبواره، فما استجلب خير الدنيا والآخرة بمثل الأدب، ولا استجلب حرمانها بمثل قلة الأدب وقال الأدب هو الدين كله»(٢).

ويحدد ابن القيم ثلاث مجالات للأدب:

أدب مع الله عز وجل.

وأدب مع الرسول صلى الله عليه وسلم.

---

(١) تنمية الصحة النفسية، كمال مرسي مرجع سابق ص(١٣).

(٢) مدارج السالكين [ج٢/ ٢٥٦].

وأدب مع الخلق.

مبينًا ما يتضمنه كل أدب فيقول: «والأدب ثلاثة أنواع: أدب مع الله سبحانه، وأدب مع رسوله ﷺ وشرعه، وأدب مع خلقه، فالأدب مع الله تبارك وتعالى: هو القيام بدينه، والتأدب بآدابه ظاهراً وباطنًا، وأما الأدب مع الرسول ﷺ: فكمال التسليم له والانقياد لأمره، وتلقي خبره بالقبول، وأما الأدب مع الخلق: فهو معالجتهم على اختلاف مراتبهم بما يليق بهم، فلكل مرتبة أدب»(١).

وقد تميز ابن القيم بذكره هذه الصفة والسمة عن غيره من العلماء سواء المسلمين أو غيرهم في الدراسات النفسية الحديثة حيث لم يشيرو لهذه السمة إلا ما يندرج تحت مسمى حسن الخلق أو التوافق والاحترام والتعاون، وعلى كلٍ فهي سمة جامعة لخصال الخير، توجه علاقة المرء وتؤدب اعتقاده وسلوكه في حياته.

٩ ـ التعاون والتكميل:

أكد ابن القيم على أن الحياة الطيبة لا تحصل لمن قَصَرَ الخير والنفع على نفسه وأهمل الآخرين فإن ذلك أنانية مقيتة، وأن التعاون بين المؤمنين أمر مطلوب لتكميل النفس والآخرين فبذلك يحصل الكمال النفسي والاجتماعي الذي ينشده كل مجتمع حيث قال شارحًا الكمال: «فإن الكمال أن يكون الشخص كاملاً في نفسه مكملاً لغيره، وكماله بإصلاح قوتيه العلمية والعملية، فصلاح القوة العلمية بالإيمان، وصلاح القوة العملية بعمل الصالحات وتكميله غيره بتعليمه إياه وصبره عليه، وتوصيته بالصبر على العلم والعمل»(٢).

وذكر ابن القيم بعض أوجه التعاون التي عن طريقها يصل الإنسان لإفادة الآخرين فقال: «المواساة للمؤمنين أنواع: مواساة بالمال، ومواساة بالجاه، ومواساه

(١) مدارج السالكين [ج٢/ ٢٦٥].

(٢) مفتاح دار السعادة [ج١/ ٥٦].

بالبدن والخدمة، ومواساة بالنصيحة والإرشاد، ومواساة بالدعاء والاستغفار، ومواساة بالتوجع لهم، وعلى قدر الإيمان تكون هذه المواساة، فكلما ضعف الإيمان ضعفت المواساة، وكلما قوي، قويت»(١).

من خلال ذلك يتضح أن مريد الصحة النفسية عند ابن القيم هو الساعي لتكميل نفسه وتكميل غيره فهو دائم يقظ متحرك، فعال يفيد ويستفيد، وليس بجامد أو سلبي لا يفيد ولا يستفيد فإن ذلك مرض، وقتل للطاقات، وظلم للنفس والآخرين، إن الدراسات النفسية أشارت إلى التكامل النفسي، والتعاون كمؤشرات للصحة النفسية، إلا أنها أغفلت الجانب الإيماني كدافع للكمال، وتكميل الآخرين، وهذا ما أبرزه ابن القيم تحت مسمى القوة العلمية، ثم جعل القوة الأخرى وهي العملية، تقوم على هذه القوة وأن نفع الإنسان لنفسه والآخرين يرتبط بالإيمان قوة وضعفًا.

١٠ـ التفاؤل:

إن التفاؤل هو الاستبشار المفرح للقلب المقوي للعزيمة السار للنفس، وإن ضده التشاؤم والنظرة اليائسة والتأثر من كل شيء من بشر أو حجر أو طير أو شيء، وابن القيم يؤكد هذه القضايا ناهيًا عن التشاؤم لأنه شرك، مثنيًا على التفاؤل، فيقول: بعد ذمه للتشاؤم: «فأين هذا التشاؤم من الفأل الصالح السار للقلوب المؤيد للآمال، الفاتح باب الرجاء، المسكن للخوف، الرابط للجأش، الباعث على الاستعانة بالله والتوكل عليه، والاستبشار المقوي لأمله السار لنفسه فهذا ضد الطيرة «التشاؤم» فالفأل يُفضي بصاحبه إلى الطاعة والتوحيد، والطيرة تفضي بصاحبها إلى المعصية والشرك»(٢).

---

(١) الفوائد لابن القيم [ص٢٤٦] مرجع سابق.

(٢) مفتاح دار السعادة [ج٢/ ٢٤٧].

وذكر بعض المختصين النفسيين : أن أعلىٰ مراتب التفاؤل توقع الشفاء عند المرض، والنجاح عند الفشل، والنصر عند الهزيمة، وتوقع تفريج الكروب، ودفع المصائب، وزوال النوازل عند وقوعها فالتفاؤل في هذه المواقف عملية نفسية إرادية تولد أفكار ومشاعر الرضا والتحمل، والأمل والثقة، وتطرد أفكار ومشاعر اليأس والانهزامية والعجز، وابن القيم يوضح بعض هذا الكلام أثناء حديثه حول حديث الرسول ﷺ : «**إذا دخلتم على المريض فنفسوا له في الأجل، فإن ذلك لا يرد شيئًا، وهو يطيب نفس المريض**»(١) .

يقول : في هذا الحديث نوع شريف جدًا من أنواع العلاج، وهو الإرشاد إلىٰ ما يطيِّب نفس العليل من كلام الذي تقوىٰ به الطبيعة وتنتعش به القوة، وينبعث به الحار الغريزي، فيتساعد علىٰ دفع العلة أو تخفيفها الذي هو غاية تأثير الطبيب»(٢) .

أما التشاؤم المقوي لليأس المنتهي للعجز والانطواء والسلبية فهذا ليس مؤشراً علىٰ الصحة، بل علىٰ المرض، والاستعداد له، وإلىٰ ذلك يشير القذافي (د . ت) «ويعزو كثير من العلماء بعض مظاهر السلوك غير السوي إلىٰ اليأس، مثل الإقدام علىٰ الانتحار، والشعور بالاستسلام وفقدان الأمل، والتسليم بالفشل مع العجز عن عمل أي شيء لتغيير الظروف المحيطة وشعور الإنسان باستحالة مرور الأزمة أو حدوث الانفراج»(٣) .

وقد أكدت الدراسات النفسية الحديثة علىٰ هذه السمة «ويتفق علماء الصحة

---

(١) رواه الترمذي، وقال الشيخ الألباني في ضعيف الجامع الصغير ضعيف جدًا [ص٧٠] وفي الصحيح غنية عن الضعيف فهناك الحديث الذي رواه البخاري عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي ﷺ دخل علىٰ أعرابي يعوده، وكان إذا دخل علىٰ من يعوده قال لا بأس طهورٌ إن شاء الله» وينطبق عليه كلام ابن القيم رحمه الله أيضًا . والله أعلم .

(٢) الطب النبوي لابن القيم مرجع سابق [ص٢٥٥] .

(٣) علم النفس الإسلامي، رمضان القذافي، منشورات صحيفة الدعوة الإسلامية، القاهرة . [ص٨٧] .

النفسية على ضرورة أن يعيش الإنسان يومه متفائلاً حتى في الظروف الصعبة، ولا يقلق على المستقبل، ويستخدم بعض المرشدين النفسيين في أمريكا قانون الاحتمالات في علاج مشكلة المصائب، ويدعون الإنسان إلى أن يجهز نفسه لأسوأ الاحتمالات ثم يحاول تحسين هذا الأسوأ بهدوء وتعقل ولكل مصيبة احتمال في حدوثها، فلا يقلق إذا كانت احتمالاتها قليلة، قال كارنيجي: «كنت أخاف أن أموت بصعق البرق فعلمت أن احتمالات موتي بسببه ١ : ٣٥٠٠٠٠، وكنت أخاف أن أدفن حيًا، فوجدت أن احتمالات حدوث ذلك ١ : ١٠ ملايين، وهكذا فإن تطبيق قانون الاحتمالات يجعلنا نتفاءل ولا نقلق، ويعطي الإسلام للتفاؤل معنى نفسيًا وروحيًا، أفضل من المعنى الذي أعطاه قانون الاحتمالات، فتوقع أسوأ الاحتمالات يناقض التفاؤل، وتوقع المصائب التي تزداد احتمالات حدوثها تشاؤم، أما الإسلام فقد جعل التفاؤل مرتبطًا بالثقة في الله والرضا بقضائه فلن يصيب الإنسان إلا ما كتبه الله له، فلا يستبطئ الرزق، ولا يستعجل النجاح ولا يقلق على المستقبل»[1].

فالمسلم المتفائل يعلم أن الذي يملك كل شيء هو الله، وليس طيرًا أو بشرًا أو حجرًا، فيتعلق قلبه بالله ويمضي قدمًا لتحقيق أهدافه.

١١ـ الرغبة في الآخرة:

وهي الحياة التي تلي هذه الدار، ومن أعظم أمارات وعلامات صاحب الحياة الطيبة؛ الرغبة في الآخرة إيمانًا بها، واستعداداً لها، يقول ابن القيم: «فأعقل الناس من آثر لذته وراحته الآجلة الدائمة، على العاجلة المنقضية الزائلة وأسْفَهُ الخلق من باع نعيم الأبد، وطيب الحياة الدائمة، واللذة العظمى التي لا تنغيص فيها ولا نقص

---

(١) تنمية الصحة النفسية لكمال مرسي مرجع سابق العدد [١٤ ص١٤].

(٢) الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي مرجع سابق [ص٢٧٨].

بوجه ما بلذة منقضية مشوبة بالآلام والمخاوف وهي سريعة الزوال وشيكة الانقضاء»(١).

ويرى ابن القيم أن الإيمان والرغبة في الآخرة وقِصَرَ الأمل في الدنيا تحث الإنسان على النشاط والجد، واغتنام الفرص إذ يقول: «فأما قصر الأمل فهو العلم بقرب الرحيل، وسرعة انقضاءة مدة الحياة، وهو من أنفع الأمور للقلب فإنه يبعثه على مُعافَصَةِ الأيام وانتهاز الفرص التي تمر مر السحاب، ومبادرة طيِّ صحائف الأعمال، ويثير ساكن عزماته إلى دار البقاء على قضاء جهاز سفره، وتدارك الفارط، ويزهده في الدنيا، ويرغبه في الآخرة»(٢).

ولم تظهر هذه السمة في كتابات الدراسات النفسية الحديثة إما لعدم الإيمان بها من بعضهم أو لعدم التركيز عليها من البعض الآخر اللهم إلا ما أشار إليه قلة منهم مثل نجاتي: «بأن من مؤشرات الصحة النفسية من حيث علاقة الفرد بربه الإيمان بالله تعالى وحده لا شريك له وبكتبه ورسله وملائكته وبالآخرة والحساب»(٣).

من خلال تلك المؤشرات والسمات السابقة يتضح للباحث تصور ابن القيم نحو المؤشرات الذي تبلور في ثلاثة جوانب: مع الله تعالى وذلك ظاهر في العبودية والصدق والأدب والذكر، ومع النفس وذلك ظاهر في العبودية والتكميل والأدب والتوسط، ومع الآخرين والمجتمع وذلك ظاهر في العبودية والصدق والتكميل والأدب. كل ذلك يشع ويثمر للإنسان الطمأنينة وفرح القلب والرضا. إن ابن القيم يؤكد على أهمية الجانب الروحي وقوة تفاعله مع الجانب الجسمي القائم على التوسط والاعتدال في إشباع حاجات البدن التي لا بد منها وإشباع حاجات الروح وتطلعاته

---

(١) مدارج السالكين [ج٣/ ٢٥٧].

(٢) مدارج السالكين [ج١/ ٤٤٨].

(٣) القرآن وعلم النفس، محمد عثمان نجاتي مرجع سابق [ص: ٣٠٢].

التي لا حياة للإنسان بدونها ويبرز في نظرة ابن القيم الاهتمام بالآخرة مع عدم إهمال الدنيا وهذا ما يبرز نظرة ابن القيم النظرة الشمولية في تكوين الإنسان وغذائه واهتمامه التي تتميز بالقدر المعين والوزن المعلوم. وهنا يخرج الباحث بالنتيجة التي خلص إليها كل من كمال مرسي، ومحمد عودة ،ومحمد عثمان نجاتي، ومحمد صبحي، وعبد العزيز النغميشي وغيرهم من علماء النفس المسلمين إلى أهمية الجانب الروحي وأثره الفعال في تكوين الصحة النفسية وعلاقته الوثيقة بمؤشرات الصحة النفسية وهم بذلك يتفقون مع رأي ابن القيم بتأكيده الدائم على صلة الروح بالجسد وأثرها على صحته ومرضه وسواءه واضطرابه. هذا الجانب الذي طالما أُغفل وأُهمل مما أحدث عدم توازن في النظرة والحكم وإعطاء الأولويات في حياة الإنسان وإلى هذا يشير محمد عثمان نجاتي: «مما هو جدير بالملاحظة أن مؤشرات الصحة النفسية التي وضعها علماء النفس المحدثون من الغربيين والعرب تدور كلها حول تكيّف الفرد أو توافقه مع نفسه ومع المجتمع ومدى قدرته وفاعليته في القيام بشؤون حياته الواقعية، وإشباع حاجاته المادية الدنيوية، إنهم بذلك لم يوجهوا أي اهتمام نحو الجانب الروحي في الإنسان وإلى أهمية دور الدين والإيمان في الصحة النفسية وإن كان عددٌ قليلٌ منهم بدءوا يدركون أهمية الدين والإيمان بالله في الصحة النفسية»(١).

* * * *

(١) الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، كمال مرسي، محمد عثمان نجاتي الحديث النبوي وعلم النفس، ص٢٧٥، وعلم النفس الدعوي د/ عبدالعزيز النغيمشي.

مرتكزات تحقيق الصحة النفسية

تكلم ابن القيم عن مرتكزات لتحقيق الحياة الطيبة بشكل كبير ولعل الباحث يقتصر على المهم منها:

١ ـ العلم والإرادة:

إذ العلم والإرادة صنوان لمريد الصحة النفسية وطالبها فذكر أهميتهما وحقيقتهما بقوله: «ولما كان في القلب قوتان قوة العلم والتمييز، وقوة الإرادة والحب كان كماله وصلاحه باستكمال هاتين القوتين فيما ينفعه ويعود عليه بصالحه وسعادته، فكماله باستعماله قوة العلم في إدراك الحق ومعرفته، والتمييز بينه وبين الباطل، وباستعمال قوة الإرادة والمحبة في طلب الحق ومحبته وإيثاره على الباطل»(١).

فهو يرى أن الكمال الإنساني لا يُنال إلا بالعلم والإرادة كما أن النقص والمرض ينال الإنسانَ بتقصيره في أحدهما وهنا يقول: «فإن مراتب السعادة والفلاح إنما تفوت العبد من هاتين الجهتين أو من إحداهما إما أن لا يكون له علم بها فلا يتحرك في طلبها أو يكون عالمًا بها ولا تنهض همته إليها»(٢).

ويجعل ابن القيم في قمة العلم المراد العلمُ بالله عز وجل وشرعه إذ يقول: «إن العلم بالله أصل كل علم وهو أصل علم العبد بسعادته وكماله ومصالح دنياه وآخرته، والجهل به مستلزم للجهل بنفسه ومصالحها وكمالها وما تزكو به وتفلح به»(٣).

---

(١) إغاثة اللهفان [ج١/ ٣٧] مرجع سابق.

(٢) مفتاح دار السعادة [ج/ ٤٦] مرجع سابق.

(٣) المرجع السابق [ج١/ ٨٦].

إن العلم عند ابن القيم هو المعرفة والفهم الصحيح النافع، والإرادة هي عزم القلب على العمل وتحرك الجوارح نحوه بقوة ودون تردد فهو يمثل السلوك. فابن القيم أثبت للإنسان إرادة ولكنها إرادة مسؤولة وليست مفتوحة وغير محدودة فهي مندرجة تحت إرادة الله تعالى، وكذلك هي مناط الجزاء من ثواب وعقاب، وسيزيد الباحث إيضاحًا لهذه النقطة في ركيزة المحاسبة.

وقد أشارت الدراسات النفسية إلى أهمية المعرفة وتطبيقها في تحقيق الصحة النفسية بل إنهما يدخلان في جميع المجالات سواء الصحة النفسية أو التوجيه والإرشاد أو التربية والتعليم أو الطب والعلاج فكل هذه التخصصات تنادي بأهمية العلم ومعرفة الإنسان لنفسه وإمكانياته ومعرفة طرق التعليم والوقاية وتؤكد على أهمية إنزال المعرفة من المجال النظري إلى السلوك وذلك يظهر في الاستبصار وفهم الذات والتعلم، والآخر يتضح في النمو وتغير وتعديل السلوك.

ومما هو جدير بالذكر أن ابن القيم يربط العلم بالحق ويجعل قمة ذلك العلم بالله وكل علم يأتي بعد ذلك ومصدره في ذلك الوحي «النقل» المتفق مع العقل الذي لا يخالف الحس، أما في الدراسات النفسية فلا يُكاد يُرى إشارة إلى هذا النوع من العلم وذلك لنقص مصادر المعرفة عندهم مما تَتَطلبَ عدم معرفتهم بذلك وتركيزهم الواضح على الإنسان ومعارفه وعلومه القريبة.

أما الإرادة فابن القيم أكد على ضرورة وجود الإرادة الجازمة لدى الإنسان حتى يحقق الكمال الإنساني والصحة النفسية ولكنها إرادة محكومة ومسؤولة، غير مفتوحة بدون ضوابط. أما في الدراسات النفسية فبعضهم يؤمن بالحتمية الداخلية وأن أجهزة الإنسان الداخلية تتحكم في الإنسان، وبعضهم يرى أن الإنسان محكوم بالحتمية الخارجية ولا يملك لنفسه حولاً ولا قوة وإنما يصاغ من خلال العوامل الخارجية... وبعضهم الآخر - كرد فعل شديد على تلك النظريتين - فإنها ترى أن للإنسان إرادة وجعلوا من أعظم تصوراتهم أن الإنسان حرٌ في حدود معينة يقول

عودة في ذلك «ولا شك أن عودة مبدأ الإرادة في السلوكيات الإنسانية يهز بعنف مبدأ الحتمية النفسية أو الحتمية السلوكية التي سادت التيارات النفسية بشكل عام»(١).

وهذه النظرة تتفق إلى حد كبير مع نظرة ابن القيم إلا أنهم لم يحددوا حدود الإرادة تحديداً واضحاً، فهو يعمل ما يشاء ويقرر ما يشاء بشرط عدم إلحاق الضرر بالاخرين أما ابن القيم فيرى حدود الإرادة والحرية بعدم مخالفة أوامر الحق في نفسك وحياتك والآخرين.

٢ - الإيمان بالله تعالى ومتابعة الرسول صلى الله عليه وسلم:

أكد ابن القيم على أهمية هذه الركيزة في تحقيق الحياة الطيبة بل هو سبب الصحة النفسية الأعظم وطريقها الأكبر وبه تتحقق الحياة والسعادة القلبية فيقول مقسماً الحياة إلى حياتين: «الإنسان مضطرٌ إلى نوعين من الحياة: حياة بدنه التي يدرك بها النافع والضار ويؤثر ما ينفعه على ما يضره ومتى نقصت فيه هذه الحياة ناله من الألم والضعف بحسب ذلك، وحياة قلبه وروحه التي يميز بها بين الحق والباطل والغي والرشاد فيختار الحق على ضده فتفيده هذه الحياة قوة التمييز بين النافع والضار في العلوم والإرادات والأعمال»(٢).

ويقول في موضع آخر: «الله أقسم على أن كل أحد في خسر إلا من كمل قوته العلمية بالإيمان بالله وقوته العملية بطاعة الله»(٣).

وذكر أن الإيمان هو القوة الآمرة الناهية إذا قوي، يقول: «فإن الإيمان هو روح الأعمال وهو الباعث عليها والآمر بحسنها والناهي عن قبحها وعلى قدر قوة الإيمان

---

(١) الصحة النفسية في ضوء علم النفس والأحلام/ محمد محمد عودة/ طبع دار القلم، الكويت.

(٢) مفتاح دار السعادة [ج١/ ١٠٨] مرجع سابق.

(٣) إغاثة اللهفان [ج١/ ٣٩] مرجع سابق.

يكون أمره ونهيه لصاحبه وائتمار صاحبه وانتهاؤه»(١).

ويعني بالإيمان بالله عقيدةً في القلب، وسلوكًا في الظاهر، فيقول: «والإيمان حقيقة مركبة من معرفة ماجاء به الرسول ﷺ علمًا، والتصديق به عقدًا، والإقرار به نطقًا، والانقياد له محبة وخضوعًا والعمل به باطنًا وظاهرًا وتنفيذه والدعوة إليه بحسب الإمكان، وكماله في الحب في الله والبغض في الله والعطاء في الله والمنع لله، وأن يكون الله وحده إلهه ومعبوده، والطريق إليه تجريد متابعته رسوله ظاهرًا وباطنًا»(٢).

إن ابن القيم يعتقد أنه لابد لمريد الحياة الطيبة من الإيمان بالله وجعله عقيدة في القلب وسلوكًا في الظاهر والطريق للوصول إلىٰ ذلك عن طريق رسوله محمد ﷺ. إن الإيمان في نظره هو الدافع للعمل الحسن وهو الممد له فكلما قوي الإيمان انطلق الإنسان سعيًا إلىٰ الكمال وكلما ضعف أو انعدم تثاقل سيره وقد يسقط. وابن القيم بهذا جعل للإنسان معنىٰ لحياته وهو الإيمان بالله، ودافعًا يدفعه ويقويه وهو العقيدة بالله ربًا وبالإسلام دينًا وبمحمد ﷺ رسولاً.

وقد أجريت دراسات لبيان العلاقة بين الإيمان والصحة النفسية كالدراسة التي أجراها كمال مرسي لبحث العلاقة السببية بين الإيمان والصحة النفسية وأشار إلىٰ أن زيادة الإيمان يؤدي إلىٰ زيادة الصحة النفسية، ونقصانه إلىٰ وهن في النفس، فالإيمان سبب للصحة النفسية، والصحة النفسية نتيجة للإيمان(٣).

هذا وقد تنادىٰ علماء النفس المحدثون ـ خاصة في الغرب ـ أخيرًا إلىٰ أهمية الإيمان والدين وأثرهما في الصحة النفسية، ومن ذلك ما أكده «فرانكل» زعيم

---

(١) مدارج السالكين [ج٣/ ٢٦٦] مرجع سابق.

(٢) الفوائد [ص١٥٩] مرجع سابق.

(٣) تعريفات الصحة النفسية في الإسلام/ كمال مرسي مرجع سابق، العدد ١٢ [ص٢١].

مدرسة «اللوغوثيرابي» «العلاج بإحياء المعني» إذ يعتبر فَقَدَ معنى الحياة الذي أسماه فرانكل «عصاب اللامعنى» يعتبره مرضًا يصيب الإنسان وأن قوة الإنسان في مواجهة الحياة تقوى وتضعف اعتمادًا على وجود القوى الروحية الداخلية، يقول فرانكل: «إن بحث الإنسان عن معنى لحياته قوةٌ أولية في حياة الإنسان وليست تبريراً أوليًا لدوافعه الغريزية، وهذا المعنى متفرد وخاص ويجب أن يصل إليه ويحققه الشخص نفسه، وبهذا فقط تتحقق أهميته وترقى هذه الحاجة إلا المعنى لدى الشخص، وهناك بعض الكُتَّاب يؤكدون على أن المعاني والقيم ليست إلى عمليات نفسية دفاعية، وتكوين رد فعل وتسامي. ولكن عن نفسي فأنا لا أستطيع أن أعيش فقط في سبيل دفاعاتي النفسية وليس عندي استعداد أن أموت في سبيل تكوين رد الفعل، ولكن الإنسان يستطيع أن يعيش وأن يموت في سبيل مثله وقيمه»(١).

وهذا الكلام من الطبيب النفسي يعد خطوة في الطريق للاعتراف بأهمية العوامل الإيمانية وأثرها في تحقيق الحياة الطيبة، يقول المهدي: «وربما لو أن «فيكتور فرانكل» كان قد درس الإسلام دراسة وافية لأمكنه إكمال ما بدأه في هذا الاتجاه الصحيح، ولكن أعتقد في ذات الوقت أن نشأة فرانكل وبيئته ومعتقداته الوجودية لم تكن لتسمح له بالتحليق أكثر من ذلك ـ أعني حدود الإنسان في هذه الحياة فقط ـ فكما نلحظ فهو يتكلم عن جوهر الإنسان وروح الإنسان، ومعنى وجود الإنسان في الحياة أنه يستطيع أن يموت في سبيل قيمه ومثله ولم يذكر أية قيمة وأية مُثُل، ولم يذكر شيئًا عما بعد هذه الحياة، فقط أراد من الإنسان أن يجد معنى لوجوده في الحياة وأن يؤمن بحتمية المعاناة وحتمية الموت»(٢).

وابن القيم يعتبر أن المعنى الروحي الناتج عن العبودية لله هو المعنى الحقيقي

(١) العلاج النفسي في ضوء الإسلام/ محمد عبدالفتاح المهدي، طبع دارالوفاء المنصورة [ص٨٤].
(٢) المرجع [ص٨٤]

الوحيد للإنسان في حياته . .

ويقول : سيديل «بيرت» ناعيًا علم النفس الحديث بأنه بَعْدُ لم يحقق الراحة التي ينشدها الإنسان ومثنيًا على الدين : «وإن الدين في تعابيره تتضمن أرقى أفكار الإنسان وأحاسيسه عما يحيط به من ألغاز الوجود وتبين أسمى موقف له نحو معضلات الفناء إذن فمهما يكن رأي عالم النفس في التفصيل فإنه مضطر أن يعترف أن الدين من أكثر العوامل الاجتماعية بقاءً، ومن أقوى الوسائل الفعالة للسمو بحياة الفرد والمجموعة البشرية»[(١)] .

ويرى «البورت» أنه من الجوانب السوية الصحيحة أن يعتنق الفرد فلسفة لحياته تنطوي على العلاقات العميقة المشبعة بالنسبة لذاته وللآخرين، وأن ينظر إلى الكائنات البشرية بعمق واعتبار»[(٢)] .

ويذكر (محمد عثمان نجاتي، ومحمد عبدالفتاح المهدي، أنه كذلك نادى بأهمية ودور الإيمان في الصحة النفسية «وليم جيمس» فقد قال : «إن أعظم علاج للقلق، ولا شك هو الإيمان» وأيضًا «كارل يونج» إذ قال : «استشارني في خلال الأعوام الثلاثين الماضية أشخاص من مختلف شعوب العالم المتحضرة وعالجت مئات كثيرة من المرضى فلم أجد مريضًا واحدًا من مرضاي الذين كانوا في المنتصف الثاني من عمرهم من لم تكن مشكلته في أساسها هي افتقاره إلى وجهة نظر دينية في الحياة وأستطيع أن أقول إن كل واحد منهم قد وقع فريسة المرض لأنه فقد ذلك الشيء الذي تمنحه الأديان القائمة في كل عصر لأتباعها، وأنه لم يتم شفاء أحد منهم حقيقةً إلا بعد أن استعاد نظرته الدينية في الحياة»[(٣)] .

---

(١) علم النفسي الديني/ سيديل بيرت، ترجمة عيد عبده/ دار الأفاق الجديدة، بيروت [ص٢] .

(٢) النفس المطمئنة/ سيد عبدالحميد مرسي مرجع سابق .

(٣) الحديث النبوي وعلم النفس، محمد عثمان نجاتي مرجع سابق، والعلاج النفسي في ضوء الإسلام، محمد عبدالفتاح المهدي مرجع سابق .

ويقول «بريل»: «إن المرء المتدين حقًا لا يعاني قط مرضًا نفسيًا»(١).

وقد أشار إلىٰ ذلك «هنري لينك» أنه وجد نتيجة خبرته الطويلة في تطبيق الاختبارات النفسية علىٰ العمال في عملية الاختبار المهني والتوجيه المهني أن الأشخاص المتدينين والذين يترددون علىٰ دور العبادة يتمتعون بشخصية أقوىٰ وأفضل ممن لا دين لهم أو لا يزاولون أية عبادة(٢).

هذا ما أثبتته الدراسات النفسية التي تؤكد أثر الإيمان والعقيدة في حياة الإنسان وصحته، هذا وإن الدين والعقيدة التي يشيرون لها وهي النصرانية أو غيرها باطلة، ومشوبة بل مليئة بكثير من الانحرافات فكيف بالإسلام الدين الحق الذي يؤكد ابن القيم أهميته وأثره وارتباطه الوثيق مع جسم الإنسان لتحقيق صحة متكاملة، نعم إن جميع الأديان حقها وباطلها تملك القدرة علىٰ التوجيه والقوة غير المرئية التي يركن إليه الإنسان كلما مسه الضنىٰ، وهذا السبب الذي جعل علماء النفس يؤكدون علىٰ أثر العقيدة في حياة الإنسان.

هذا وقد أشار (ابراهيم رجب) إلىٰ مناداة علماء السلوك والاجتماع لأهمية الدين والعقيدة وآثارهما القوية في جلب السعادة للإنسان والمجتمع وذكر بعض الشواهد علىٰ ذلك ناقلاً تأكيد «روجر رسبيري» الذي يفتح الباب للتقارب بين العلم والدين، يقول: (ابراهيم رجب): «إلا أنه عندما يكشف لنا عما يقصده بالدين يتبين لنا أنه يتحدث عن نوع من الدين الإنساني «العامل» الذي يستطيع أن يتعامل هو طبعًا معه كإنسان غربي في ضوء رفضه لما يقدمه من معتقدات نصرانية ويهودية فلا يجد أمامه إلا البحث عن دين يقوم علىٰ قيم أخلاقيه هدفها كما يرىٰ «المحافظة علىٰ البقاء» للإنسان في هذه الحياة الدنيا».

---

(١) الحديث النبوي وعلم النفس، محمد عثمان نجاتي، مرجع سابق [ص٢٦٩].

(٢) الإيمان والحياة، د. يوسف القرضاوي، مؤسسة الرسالة، بيروت.

ويعلق «رجب» أيضًا حول تفسير عالمين نفسيين «آجروس، ستانسيو» للقيم الروحية بأن التفسير يسير في نفس الخطوط للحضارة الغربية، فيفسران النواحي الروحية بأنها تتصل بالقيم الأخلاقية والفكرية والجمالية، ويوضحان أنها تتضمن المعرفة العقلية والحكمة والمهارة الفنية إضافة إلىٰ جميع الخصال المحمودة كالكرم والشجاعة(١).

ويرىٰ الباحث أن هذا طبعي نظرًا لتأثرهم ببيئتهم، لكن تأكيدهم علىٰ العوامل الداخلية والقيم الروحية وأثر الدين القوي مما يعد خطوة علىٰ الطريق بالنسبة لهم. . . ويؤكد ويصدق ما قاله ابن القيم حول أثر بل ارتباط الصحة النفسية والحياة الطيبة بالإيمان بالله ومتابعة المبلغ عن الله وهو الرسول ﷺ. والدين الذي يراه ابن القيم ليس هو اعتقادات في القلب فقط أو توجه نحو قوىٰ خفية بل هو إيمان يشمل اعتقاد القلب الصادق بالله ويشمل قول اللسان وكذلك عمل الجوارح، هذا بالنسبة للإنسان ذاته كذلك يدخل الإيمان وتشريعاته جميع جوانب الحياة من عمل وأسرة ومال وسياسة؛ فالدين له في كل شيء صغر أم كبر كلمته التي ينبغي لمريد الصحة النفسية أن لا يتعداها ولا يقصر دونها وهذه هي العبودية الشاملة التي ذكرها ابن القيم في السمات: عبودية القلب واللسان والجوارح، وتشمل الأحكام التكليفية: الواجب والمحرم والمندوب والمكروه والمباح فليس هناك أي نشاط أو عمل أو شيء إلا وهو يدخل تحت أحد الأحكام الخمسة السالفة الذكر. ولذا يرىٰ الباحث شمولية الدين عند ابن القيم وتفعيل الجوارح وتحريكها كلها وتنظيم حياة الإنسان من مولده إلىٰ موته قبل وبعد الموت بأدلة نقلية قطعية سيزيدها الباحث إيضاحًا في مصادر ابن القيم للحكم علىٰ المعلومات والذي يراه ابن القيم تحقَّق منه بعض الدارسين في علم النفس تطبيقيًا. إذ أوضح بعض الدارسين في علم النفس علاقة الدين الإسلامي

(١) المنهج العلمي للبحث من وجهة نظر إسلامية، المعهد العالمي للفكر الإسلامي، الندوة الأولىٰ للتأصيل الإسلامي للخدمات الاجتماعية، إبراهيم رجب رجب [ص٤٩/ ٥٠].

بقلق الموت والاكتئاب كدراسة الدكتورة طريفة بنت سعود الشويعر حول الالتزام الديني في الإسلام وعلاقته بقلق الموت وكانت نتيجة الدراسة أنه كلما ارتفع الالتزام الديني عند الفرد كلما انخفض لديه قلق الموت مما يوضح أهمية الدور الذي يؤديه التزام الفرد دينيًا في مواجهة الخوف من الموت[١].

كذلك أجرىٰ د/ رشاد عبدالعزيز موسىٰ دراسة عن أثر التدين علىٰ الاكتئاب النفسي، وتوضح النتائج المبينة أن الأفراد مرتفعي ومتوسطي التدين أقل حدة في الأعراض الاكتئابية من الأفراد منخفضي التدين[٢].

وهناك الدراسة التي أجراها صالح بن سعيد الشهري عن «الالتزام الديني في الإسلام وعلاقته بالاكتئاب النفسي» وأوضحت النتائج أن الأفراد ذوي الالتزام المرتفع أقل حدة في الأعراض الاكتئابية أو أقل شعوراً بالاكتئاب من الأفراد ذوي الالتزام الديني المتوسط والمنخفض، كما أن الأفراد ذوي الالتزام الديني المتوسط أقل شعوراً بالاكتئاب من الأفراد ذوي الالتزام الديني المنخفض[٣].

ومن خلال نتائج هذه الدراسات يرىٰ الباحث اتفاقهم مع ابن القيم حول أهمية الإيمان بالله وتحقيقه للأمن والصحة النفسية وأنه الدافع الأول لملاقاة صعوبات الحياة والسير باطمئنان في منعطفاتها وعدم الخوف إلا من الله. كذلك إذا وقعت مصيبة أو وقع مرض علىٰ المؤمن فإن أعراضه تكون أقل حدة وأخف أثراً بخلاف ما إذا وقعت علىٰ غير المؤمن أو قليل الإيمان.

يقول محمد عثمان نجاتي: «إن المؤمن الصادق الإيمان لا يخاف من الأشياء التي

---

(١) الالتزام الديني وعلاقته بقلق الموت/ د. طريفة بنت سعود الشويعر/ رسالة دكتوراه غيرمنشورة، كلية التربية للبنات بجدة.

(٢) علم النفس الديني/ رشاد موسىٰ وآخرون مرجع سابق.

(٣) الإلتزام الديني في الإسلام وعلاقته بالاكتئاب النفسي، رسالة ماجستير كلية التربية، جامعة أم القرىٰ، غير منشورة.

يخاف منها معظم الناس عادة وهي: الموت، والفقر، والمرض، كما أنه لا يخاف الناس ولا مصائب الدهر وهو ذو قدرة كبيرة على تحمل المصائب لأنه يرى أنها ابتلاء من الله تعالى يجب عليه أن يصبر عليه»(١).

٣ ـ التوكل على الله:

التوكل من الإيمان وإنما خُص هنا لأهميته وهو لفظ يجمع الإعتماد على الله والاستسلام لشرعه والتفويض إليه ويقوم أيضًا على حسن الظن به كل ذلك يؤدي بالإنسان للحياة السعيدة، يقول ابن القيم: «وكلما كان العبد حسن الظن بالله، حسن الرجاء له، صادق التوكل عليه فإن الله لا يخيب أمله فيه ألبته فإنه سبحانه لايخيب أمل آمل ولا يضيع عمل عامل فإنه لا أشرح للصدر ولا أوسع له بعد الإيمان من ثقته بالله ورجائه له وحسن ظنه به»(٢).

فهنا أكد ابن القيم على أهمية الإيمان وكذلك الثقة بالله وحسن الرجاء له في شرح الصدر وجلب الطمأنينة له. وقد أبان ابن القيم عن حقيقة التوكل بذكره لدرجاته المتسلسلة، فقال: «إن التوكل حال مركبة من مجموعة أمور لا تتم حقيقة التوكل إلا بها وهي:

الدرجة الأولى: معرفةٌ بالرب وصفاته من قدرته وكفايته وقيوميته وانتهاء الأمور إلى علمه وصدورها عن مشيئته وقدرته.

الدرجة الثانية: إثبات في الأسباب والمسببات فإن من نفاها فتوكله مدخول إذ التوكل من أعظم الأسباب التي يحصل بها المطلوب ويندفع به المكروه فمن أنكر الأسباب لم يستقم منه التوكل ولكن من تمام التوكل عدم الركون إلى الأسباب.

الدرجة الثالثة: رسوخ القلب في مقام توحيد التوكل وذلك برفض الأسباب عن

(١) القرآن وعلم النفس، محمد نجاتي، مرجع سابق.

(٢) مدارج السالكين [ج١/ ٤٦٩] مرجع سابق.

القلب فيكون المتوكل منقطعًا منها قلبًا متصلاً بها جسمًا .

الدرجة الرابعة: اعتماد القلب على الله وسكونه إليه .

الدرجة السابعة: التفويض وهو روح التوكل ولُبُّه وإلقاء أموره كلها إلى الله اختيارًا لا كرهًا واضطرارًا .

الدرجة الثامنة والأخيرة: الرضا وهو ثمرة التوكل»(١) .

إذًا ثمرة التوكل الرضا ومعناه القناعة والسعادة القلبية والاطمئنان وهذا يتفق مع جعل التوكل سببًا مهمًا لتحقيق الحياة الطيبة والصحة النفسية إذ التوكل يُعطي **الإنسان أمرين مهمين:**

أولاً: اعتماد القلب بل الإنسان كله على قوة عظيمة وركونه إليها وهي قوة الله مما يدفع الإنسان قُدُمًا في حياته عاملاً كادحًا فيستمد قوته من الله تعالى .

ثانيًا: التوكل ينفي عن القلب والنفس الحزنَ والخوفَ. ينفي عنه الحزن مما وقع به بالأمس لأنه فوض أمره لله وقد قدم ما يستطيع ومن ثم إذا تعسرت الأمور أو كانت النتائج عكسية فإنه راضٍ بذلك لأن قلبه معلق بالله لا بالأشياء الدنيوية . وينفي عنه الخوف من كل شيء سواء من البشر ، أو الخوف على النتائج فالمطلوب منه العمل وبذل الأسباب لكن لا يتوكل على الأسباب وفي نفس الوقت لا يكون همه وأمله كله مربوطًا بتحقيق الثمرة وإنما مربوط بالله . فإن تحققت الثمرة فحسن وهو المطلوب وإن كانت الأخرى فإنه لا يخاف ولا يحزن من ذلك يقول يوسف القرضاوي : «إن معنى التوكل أن يرتب الإنسان المقدمات ويدع النتائج لله وأن يبذر الحب ويرجو الثمار من الرب»(٢) .

وهذه الركيزة مما تفرد بها ابن القيم حيث لم يجد الباحث أحدًا تطرق إليها من علماء النفس المعاصرين .

---

(١) مدارج السالكين [ج٢/ ١٢٢] .

(٢) الأيمان والحياة / د. يوسف القرضاوي، مؤسسة الرسالة، بيروت [ص٣١٠] .

٤ ـ التفكر:

رفع ابن القيم من شأن التفكر أو التفكير ورد كل عمل صحيح أو فاسد إلىٰ أن موجبه وسببه الأول هو الفكر وذكر أنه مصدر كبير للإيمان وبالتالي طريق ومرتكز أساسيٌ للحياة الطيبة حيث يقول: «فالتفكر يوقع صاحبه من الإيمان علىٰ ما لايوقعه عليه العمل المجرد، فإن التفكر يوجب له من انكشاف حقائق الأمور وظهورها له وتميز مراتبها في الخير والشر ومعرفة مفضولها من فاضلها وأقبحها من قبيحها ومعرفة أسبابها الموصلة إليها وما يقاوم تلك الأسباب ويدفع موجبها والتمييز بين ما ينبغي السعي في تحصيله وبين ما ينبغي السعي في دفع أسبابه وبالجملة فأصل كل طاعة إنما هو الفكر وكذلك أصل كل معصية إنما يحدث من جانب الفكرة»(١).

وقد اهتمت الدراسات النفسية الحديثة بالتفكر كعَملية عقلية ودراسة علاقتها وأثرها علىٰ السلوك صحة وعلاجًا مما أدىٰ لبروز المدرسة المعروفة «**بالمدرسة السلوكية المعرفية**» التي أعادت الاهتمام بالوسائل العقلية الداخلية التي يستخدمها الإنسان في تحليل وتفسير المعلومات التي يستقيها من بيئته ويستخدمها في التخطيط للوصول لغاياته.

يقول أ. د/ مالك بدري: «وقد أثبت هؤلاء العلماء ـ المدرسة السلوكية المعرفية ـ أن كل عمل اختياري يقوم به الإنسان يسبقه نشاط فكري داخلي، وأن العقل الإنساني لا يكف مطلقًا في أي لحظة من لحظات الليل أو النهار عن النشاط الفكري... إذن فالنشاط الفكري الداخلي للإنسان سواء شعر به الفرد أو لم يشعر به هو الذي يوجه سلوكه وتصرفاته الخارجي»(٢).

إن هذه النظرة من هذه المدرسة المعرفية ضربة قوية للمدرسة الكلاسيكية

(١) مفتاح دار السعادة [ج١/ ١٨٠].
(٢) التفكر من المشاهدة إلىٰ الشهود/ مالك بدري/ المعهد العالمي للفكرة الإسلامي/ الولايات المتحدة [ص٣١].

السلوكية التي أهملت مشاعر الإنسان وأفكاره بزعم عدم دخوله تحت الملاحظة التجريبية، إلا أن هؤلاء الجدد أكدوا على عدم إهمال الفكر وبينوا أهميته وقوة علاقته بالسلوك صحة وعلاجًا فكما أنهم يرون أن كل عمل يبدأ بنشاط معرفي داخلي كخاطرة كذلك يرون أن هذا النشاط المعرفي إذا ازداد أصبح دافعًا للسلوك حتىٰ يكون عادة متبعة وإذا أرادوا علاجه فإنه أولاً يبدأون بمعالجة وتغيير الأفكار المصاحبة للسلوك الخاطئ. . . وهذه النظرة تتفق مع نظرة ابن القيم التي تؤكد أهمية الفكر وأنه الأساس للسلوك سواء كان حسنًا أو غير ذلك وأن مريد الصحة والسلامة داخليًا وخارجيًا عليه الاهتمام بملاحظة خطراته وأفكاره، وسيزيد الباحث شرحًا لهذه القضية وبيانها في فصل السواء والاضطراب. إلا أنه مما ينبغي التنبيه عليه أن ابن القيم يتميز عن غيره بربط الفكر بالإيمان بالله أمرًا ومصاحبةً وثمرةً؛ فالله أمر بالتفكر وإعمال النظر والعقل في ملكوت السماء والأرض وفي الإنسان نفسه فهي استجابة لأمر الله، ثم إن الإيمان يصاحبه الفكر والتفكر وهو باب الفهم وينبوع المعرفة فإن أنتج الفكر ثمرة طيبة صلحت حال المتفكر. وإن كانت الأخرىٰ فسدت الحال. إذًا الفكر عند ابن القيم عبادة شرعية وشعيرة إيمانية وطريقة عقلية مما يزيدها قوة وارتباطًا فهي ليست عملية عقلية لصالح الإنسان في دنياه فقط.

٥ ـ حسن الخلق:

جعل ابن القيم الصحة والسلامة في الخلق فإن الخلق هو الدين إذ يقول: «الدين كله خلق، فمن زاد عليك في الخلق زاد عليك في الدين»(١).

وأوضح أن الخلق يقوم علىٰ أربع أركان من الأخلاق فقال: «وحسن الخلق يقوم علىٰ أربعة أركان لا يتصور قيام ساقه إلا عليها: الصبر، والعفة، والشجاعة، والعدل.

فالصبر يحمله علىٰ الاحتمال وكظم الغيظ وكف الأذىٰ والحلم والأناة وعدم

---

(١) مدارج السالكين [ج٢/ ٢٩٤].

الطيش والعجلة.

والعفة تحمله على اجتناب الرذائل والقبائح من القول والفعل.

والشجاعة تحمله على عزة النفس وإيثار معالي الأخلاق وعلى البذل والندى الذي هو شجاعة النفس وقوتها على إخراج المحبوب ومفارقته.

والعدل يحمله على اعتدال أخلاقه وتوسطه بين طرفي الإفراد والتفريط، وكل خلق محمود مكتنف بخلقين ذميمين وهو وسط بينهما وطرفاه خلقان ذميمان، كالجود يكتنفه خلقا البخل والتبذير، والتواضع يكتنفه خلقا الذل والمهانة والكبر والعلو»(١).

إذًا ابن القيم يشير إلى حسن الخلق مع الله تعالى والناس والنفس، فالصبر يشير إلى الاحتمال والحلم وهو في معاملة الناس، والعفة تشير إلى الابتعاد عن الرذائل وذلك يتضمن حسن الخلق مع الله، والشجاعة تبين مجاهدة النفس على الجود والسعي لمعالي الأمور ويتضمن حسن الخلق مع النفس، والعدل لابد منه في جميع ذلك، وذكر ابن القيم أن مدار حسن الخلق مجموع في هذه العبارة: كن مع الخلق بلا خلق، ومع الخلق بلا نفس. فقال مبينًا ذلك: «فتأمل ما أجل هاتين الكلمتين مع اختصارهما، وما أجمعهما لقواعد السلوك ولكل خلق جميل؟ وفساد الخُلُق إنما ينشأ من توسط الخَلْق بينك وبين الله تعالى وتوسط النفس بينك وبين خلقه، فمتى عزلت الخلق - حال كونك مع الله تعالى - وعزلت النفس - حال كونك مع الخلق - فقد فزت»(٢).

هذا وقد ذكر كمال مرسي أن حسن الخلق هو الصحة النفسية وذلك إذا طبقنا الصحة إسلاميًا وذلك أن تعريف علماء النفس لها وتحديد سبل تحصيلها يكون ناقصًا لكنها تتداخل وتتكامل حينما نأتي إلى مفهوم حسن الخلق في الإسلام ويكون

(١) مدارج السالكين [ج٢/ ٢٩٤].

(٢) المرجع السابق (ج٢ ص٣١٠).

التعريف المقترح منه للصحة النفسية بأن حسن الخلق يجعل المسلم في سلام مع نفسه وانسجام مع الناس وقرب من الله وقد أوضح كمال مرسي أن مجالات حسن الخلق أربعة مع الله والناس والنفس والجسم وذلك لكي ينمو بأبعاده الأربعة: الجسمية والنفسية والاجتماعية ولروحية[1]، وهذا يتفق إلى حد كبير مع ما ذكره ابن القيم في أصول الخلق وأركانه ومن التخلق مع الله والخلق.

وقد أشار ابن القيم إلى أن الخلق يكون طبيعة أي هبة من الله ويكون كسبياً وذلك عن طريق المجاهدة يقول: «فإن قلت هل يمكن أن يقع الخلق كسبياً؟ أم هو أمر خارج عن الكسب؟ قلت يمكن أن يقع كسبياً بالتخلق والتكلف حتى يصير له سجية وملكة»[2].

وقد شارك كمال مرسي ابن القيم رأيه بقوله: «يقوم حسن الخلق على عمل الواجبات والابتعاد عن الانحرافات وهما ليسا بالأمر السهل لأنهما يتطلبان مجاهدة للنفس حتى تقبل واجباتها، وتحسن القيام بها»[3].

وقال أيضاً: «وارتباط الصحة النفسية بالإيمان وحسن الخلق يعني أن الصحة النفسية لا تعطى للفرد لكنه يكتسبها بجده واجتهاده في عمل ما يربطه بربه، ويزكي نفسه ويحفظ حياته ويوطد علاقته بالناس»[4].

وابن القيم يوسع مفهوم الخلق تبعاً لنظرته الامتدادية الواسعة ومصادره المتعددة إلى الخُلُق مع الله بل ربما يكتفى بالله عن الناس وذلك أن تكون مع الله بلا خلْقه، وهنا يشير كمال مرسي أيضاً فيذكر من علامات حسن الخلق: «والاكتفاء بالله عن

---

(١) تعريفات الصحة النفسية في الإسلام، كمال مرسي، مجلة الشريعة الكويت العدد ١٢، مرجع سابق.

(٢) مدارج السالكين [ج٢/ ٣٠٠].

(٣)

(٤) تعريفات الصحة النفسية، كمال مرسي، العدد ١٢ مجلة الشريعة الكويت [ص١٢].

الناس، فالشخص حسن الخلق لا يكتفي بنفسه عن الناس كما يذهب علماء النفس بل يكتفي بالله عمن سواه»(١).

٦ ـ الصبر:

أبرز ابن القيم أهمية الصبر وجعله متطلبًا مهمًا لنيل الحياة السعيدة فقال أثناء حديثه عن طلب السعادة الحقيقية: «وهذا ـ طلب السعادة ـ يحتاج إلىٰ فضل علم تدرك به الغايات من مبادئها وقوة صبر يوطن به نفسه علىٰ تحمل مشقة الطريق لما يؤمل عند الغاية، فإذا فقد الصبر واليقين تعذر عليه ذلك، وإذا قوي يقينه وصبره هان عليه كل مشقة يتحملها في طلب الخير واللذة الدائمة»(٢).

وأوضح ابن القيم أن الصبر يشمل فعل الطاعة واجتناب المعصية والرضا بالقضاء وبمعنىٰ آخر يرىٰ الصبر تحمل التكاليف الشرعية وتحقيق العبودية والرضا بالمقدور ومن ثم يستحق أن يسمىٰ صابراً، يقول في ذلك: «والصبر من الإيمان بمنزلة الرأسة من الجسد وهو ثلاثة أنواع: صبر علىٰ فرائض الله فلا يضيعها، وصبر عن محارمه فلا يرتكبها، وصبر علىٰ أقضيته وأقداره فلا يتسخطها، ومن استكمل هذه المراتب الثلاث: استكمل الصبر ولذة الدنيا والآخرة ونعيمهما والفوز والظفر فيهما لا يصل إليه أحد إلا علىٰ جسر الصبر فالشجاعة والعفة والجود والإيثار كله صبر ساعة»(٣).

وقد أشارت الدراسات النفسية إلىٰ بعض ما عناه ابن القيم عندما ساق الباحث بعض المرتكزات لتحقيق الصحة النفسية وذكر منها: القدرة علىٰ ضبط الذات وتحمل المسؤولية، والقدرة علىٰ مواجهة الصراعات والإحباط والأزمات وأطلق علىٰ ذلك

---

(١) تعريفات الصحة النفسية، مرجع سابق، العدد ١٢ [ص٢٥].

(٢) الفوائد لابن القيم [ص٢٠١].

(٣) الطب النبوي [ص٥٠٤].

مصطفى فهمي القدرة على الصمود. وعرفه مرسي بأن تحمل الإحباط دون قلق، ومواجهة المكاره دون جزع، وتقبل المصائب دون هلع. وذكر «بيرسل» أنه تبين من دراسات كثيرة أن سبب الانهيارات النفسية والأمراض الجسمية في المصائب ليست من شدتها وقسوتها، ولكن من عدم الصبر عليها، وسوء التفكير فيها والجزع منها»(١).

وأكد على أهمية الصبر أيضًا عبدالرحمن عيسوي بقوله: «والصبر يفيد في تربية النفس وتقوية الإرادة وصقل الشخصية وينمي قدرة الإنسان على الجلد والتحمل وتقبل نوائب الدهر وصعاب الحياة»(٢).

ويلاحظ الباحث أن الدراسات النفسية تهتم بالصبر المتمحور حول تحمل المصائب ومواجهة الشدائد وهو ما عبر عنه ابن القيم بالصبر على أقضية الله وأقداره. أما النوعان الآخران من الصبر فلم يتضح عندهم لعدم معرفتهم به.

وقد أشار إلى النوعين الآخرين محمد عثماني نجاتي أثناء كلامه عن ارتباط الصبر بالمثابرة فقال: «والصبر يعلِّم الإنسان المثابرة على العمل وبذل المجهود لتحقيق أهدافه العملية والعلمية، والصبر والمثابرة مرتبطان بقوة الإر ادة، فالشخص الصابر قوي الإرادة لاتضعف عزيمته ولا تثبط همته مهما لقي من مصاعب وعقبات»(٣).

إن هذا الكلام ينطبق كثيراً على الصبر على طاعة الله والجد والتشمير فيها أكثر من مباشرته للصبر عن معصية الله. وهذا النوع الآخر من الصبر وهو الصبر عن المعصية أشار إليه محمد قطب بعملية الضبط حين قال: «يلجأ الإسلام دائمًا إلى عملية «الضبط» يكل إليها أن تَحُدَّ من تيار الشهوة، وعملية الضبط لا تتعرض

(١) تعريفات الصحة النفسية مجلة الشريعة العدد ١٢ مرجع سابق [ص١٥].

(٢) الإسلام والعلاج النفسي/ عبدالرحمن عيسوي، دار الفكر الأسكندرية [ص١٩٤].

(٣) القرآن وعلم النفس، محمد عثمان نجاتي، دار الشروق القاهرة [ص٢٩٩].

للشهوة في منبتها إنما مهمته أن ينظم مساربها وينظفها ويتحكم في القدر الذي يُصرح به منها وهذا الضبط الواعي يختلف في طبيعته اختلافاً أساسيًا عن الكبت اللاشعوري وينجو من أضراره جميعًا لأنه يعترف بحق الشهوة في أن توجد ولكنه «يعلق» تنفيذها العملي إلىٰ اللحظة المناسبة ـ وهو الصبر»(١).

مع أنه لا يمنع أن يدخل الضبط في عملية الصبر علىٰ طاعة الله إلا أن الضبط يتعامل كثيراً مع الصبر عن معصية الله. ومن خلال ذلك يتبين للباحث تأكيد ابن القيم والدراسات النفسية للصبر وأثره في تحقيق الكمال والسعادة، إلا أن الدراسات النفسية اهتمت كثيراً بنوع واحد من الصبر وعلقته بتحقيق الهدوء والمصلحة الدنيوية بيد أن ابن القيم ومن اتفق معه من علماء النفس تكلم عن الصبر بمفهوم أوسع يشمل الصبر علىٰ الطاعة وهو المثابرة والجد لمعالي الأمور، والصبر عن المعصية وتعني عملية الضبط للشهوة والهوىٰ، والصبر علىٰ الأقدار المؤلمة وتعني الرضا والصمود أمامها وعدم السقوط في عقباتها. زيادة علىٰ ذلك أن ابن القيم ربط التحمل والصبر لما يرجوه غداً وهي الغاية الكبرىٰ ويصور ذلك «الاحتساب» وطلب الأجر والثواب من الله رضىٰ ونعيماً في الدنيا ونجاةً ونعيمًا في الآخرة يقول كمال مرسي «فتصبير النفس علىٰ ما تكره بدون إيمان بالله قائم علىٰ الرضا بالعجز عن تغيير الأمر الواقع، وفيه استسلام للقدر المحتوم، بهدف تخفيف التوتر والقلق الناتج عن عدم الرضا والشعور بالعجز. أما تصبير النفس علىٰ ما تكره تعبداً وتقربًا إلىٰ الله فقائم علىٰ الرضا بقضاء الله واستسلام لقدره وطرد لمشاعر العجز والإنهزامية لأن المؤمن يعتقد أن أمره كله خير»(٢).

إن الصبر بمجالاته الثلاثة يفضي بالإنسان إلىٰ الحياة الطيبة والسعادة الحقيقية

---

(١) الإنسان بين المادية والإسلام/ محمد قطب/ دار الشروق، القاهرة.

(٢) تعريفات الصحة النفسية في الإسلام، كمال إبراهيم مرسي، مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية، الكويت، العدد (١٢)، (ص٢١٩ ـ ٢٦٠).

يذكر محمد عثمان نجاتي «أن الإنسان إذا تعلم الصبر على عبادة الله وطاعته، وعلى مقاومة شهواته وانفعالاته، والصبر على العمل والانتاج، فإنه يصبح إنسانًا ذا شخصية ناضجة متزنة، متكاملة، منتجة، فعالة ويصبح عصيًا على القلق وفي مأمن من الاضطرابات النفسية»[١].

٧ ـ علو الهمة والجد (الطموح):

أكد ابن القيم على أهمية علو الهمة وشرفها والاجتهاد في تحقيق المراد «الهدف» وجعل كل ذلك سببًا عظيمًا للوصول للحياة الطيبة إذ يقول: «وكما أن علوم الهمة وصدق الإرادة والطلب من كمال الحياة فهو سبب إلى حصول أكمل الحياة الطيبة وأخس الناس حياةً أخسهم همةً وأضعفهم محبةً وطلبًا»[٢].

ويبين ابن القيم حقيقة الهمة المطلوبة: «أن لا تقف دون الله ولا تتعوض عنه بشيء سواه، ولا ترضى بغيره بدلاً منه؛ فالهمة العالية على الهمم كالطائر العالي على الطيور لا يرضى بمساقطهم ولا تصل الآفات إليها، وكلما نزلت قصدتها الآفات من كل مكان»[٣].

ويرى كذلك أن عالي الهمة لابد أن يشمر عن ساق الجد والاجتهاد وذلك لتحصيل الكمال والسعادة المرادة وإلى ذلك أشار بقوله: «إنه قد استقرت حكمة الله أن السعادة والنعيم والراحة لا يوصل إليها إلا على جسر المشقة والتعب ولا يدخل إليها إلا من باب المكاره والصبر وتحمل المشاق، وأن العقلاء قاطبة متفقون على استحسان إتعاب النفوس في تحصيل كمالاتها من العلم النافع والعمل الصالح

---

(١) القرآن وعلم النفس، محمد عثمان نجاتي، مرجع سابق.

(٢) مدارج السالكين [جـ٣: ٢٤٧].

(٣) المرجع السابق [ج٣: ١٦٣].

والأخلاق الفاضلة»(١).

وهو يؤكد أن طلب السعادة في بدايته مشقة وألم لكن من ارتفعت همته وعلت، صبرَ وجدَّ حتىٰ يبلغ مناه ولابد من ذلك فالجد والفوز لا ينفصمان أبداً وفي ذلك يقول: «السعادة وإن كانت في ابتدائها لا تنفك عن ضرب من المشقة والكره والتأذي ومتىٰ أُكْرِهت النفس عليها وسيقت طائعة وكارهة إليها وصبرت علىٰ لأوائها وشدتها أفضت منها إلىٰ رياض مونقة ومقاعد صدق ومقام كريم تجد كل لذة دونها فالمكارم منوطة بالمكاره والسعادة لا يعبر إليها إلا علىٰ جسر المشقة فلا تقطع مسافتها إلا في سفينة الجد والاجتهاد. قال مسلم في صحيحه قال يحيىٰ بن كثير: «لا ينال العلم براحة الجسم» وقد قيل من طلب الراحة ترك الراحة:

فيا وصل الحبيب أما إليه بغير مشقة أبداً طريق(٢).

وقد ألمح بعض الدارسين النفسيين إلىٰ هذه الركيزة التي ذكرها ابن القيم فقد أدخلها الهابط (١٤٠٧هـ) تحت الإرادة القوية وكذلك تحت التحمس والإقبال علىٰ الحياة. وقد أشار إسماعيل إلىٰ الجد وعلوم الهمة أثناء ذكره للخصائص السلوكية للشخصية السوية فذكر منها: «مستوىٰ الطموح وهو أن يضع الشخص نصب عينيه مستويات يسعىٰ إليها حتىٰ لو كانت في بعض الأحيان بعيدة المنال فالتوافق المتكامل ليس معناه تحقيق الكمال، بل معناه الجهاد والعمل المستمر طبقًا لخير ما يمكن أن يتصوره من مبادئ»(٣).

وهنا يرىٰ الباحث اتفاق كلٍ من ابن القيم والدراسات النفسية في أهمية علوم

---

(١) شفاء العليل في مسائل القضاء والقدر والحكمة والتعليل، ابن قيم الجوزية تحقيق: السيد محمد سعيد محمود، دار الحديث، القاهرة [ص: ٤٩٠].

(٢) مفتاح دار السعادة [جـ١: ١٠٩].

(٣) علم النفس الديني، رشاد موسىٰ وآخرون، مرجع سابق [ص٣٣٠].

الهمة ومستوىٰ الطموح في تحقيق الحياة الطيبة والكمال الإنساني وأكدوا علىٰ حتمية ملاقاة التعب الذي يعرض لمريد الكمالات المتعددة. إلا أن ابن القيم ربط علو الهمة بعبادة الله وما يوصل إليه من علم نافع وعمل صالح فهي غاية الغاية عنده وهذا ما لم يذكره علماء النفس. وإنما اقتصروا علىٰ ربط الجد والطموح باللذة والإنتاج والإبداع وإفادة الآخرين.

٨ ـ التنظيم و «المحافظة على الوقت»:

أشار ابن القيم إلىٰ أهمية التنظيم وذلك باستخدام العقل والفقه وأن ذلك مردُّ الخسران والنجاح فقال: «ثم الخطرات بعد أقسام تدور علىٰ أربعة أصول: خطرات يستجلب بها العبد منافع دنياه وخطرات يستدفع بها مضار دنياه، وخطرات يستجلب بها مصالح آخرته، وخطرات يستدفع بها مضار آخرته، فليحصر العبد خطراته وأفكاره وهمومه في هذه الأقسام الأربعة، فإذا انحصرت له فيها فما أمكن اجتماعه لم يتركه لغيره، وإذا تزاحمت عليه الخطرات لتزاحم متعلقاتها قدم الأهم فالأهم الذي يخشىٰ فوته فهو موضع استعمال العقل والفقه والمعرفة ومن هنا ارتفع، ونجح من نجح وخاب من خاب»(١).

وبرز في هذا النص بيان أهمية التنظيم وذلك في تقسيم الخطرات الواردة علىٰ القلب، وكذلك برز في تقديم الأهم وتأخير المهم وكل ذلك يحتاج لعقل وفقه ومعرفة. إن كلامه ذلك يحقق عدة مصالح منها: استثمار الفرص واستغلال القدرات وكذلك المحافظة علىٰ الوقت بحيث لا يشتغل بشيء أقل أهمية بالنسبة لشيء أكثر أهمية وأكبر نفعًا. وقد جعل ابن القيم المحافظة علىٰ الوقت من أسباب النجاح والفلاح حيث يقول: «وإذا أراد الله بالعبد خيراً أعانه بالوقت وجعل وقته

---

(١) الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي، ابن القيم، تحقيق: عبيدالله عاليه، دار الكتاب العربي، بيروت.

مساعداً له، وإذا أراد به شراً جعل وقته عليه وناكَدَه وقتُهُ فكلما أراد التأهب للمسير لم يساعده الوقت، والأول كلما همت نفسه بالقعود أقامه الوقت وساعده»[١].

إن الدراسات النفسية لم تشر إلىٰ هذه الركيزة اللهم إلا ما يندرج تحت مستوىٰ الطموح أو تحديد الأهداف الواقعية وذلك بأن تتفق الأهداف مع قدرات الشخص لأجل أن يستفيد من حياته ولا يفشل فيؤدي به ذلك إلىٰ السلبية أو الخسارة.

٩ ـ الاهتمام بغذاء البدن والقلب «الروح»:

أكد ابن القيم كثيراً علىٰ وجوب الاهتمام بغذاء القلب بالعلم والإيمان، وعلىٰ وجوب الاهتمام بغذاء البدن ووجوب الاعتدال في ذلك، فأما غذاء القلب فهو: «معرفة فاطرة ومحبته وتوحيه، والسرور به، والابتهاج بحبه، والرضا عنه، والتوكل عليه، والحب فيه والبغض فيه ولا نعيم له ولا سرور ولا لذة ـ بل ولا حياة ـ إلا بذلك. وهذا بمنزلة الغذاء والصحة والحياة. فإذا فقد غذاءه وصحته وحياته فالهموم والغموم والأحزان مسارعة من كل صوب إليه»[٢].

وأما غذاء البدن فقال فيه: «فيحتاج البدن إلىٰ ما به يخلف عليه ما حللته الحرارة ـ ضرورة بقائه ـ وهو الطعام والشراب، ومتىٰ زاد مقدار التحلل: ضعفت الحرارة عن تحليل فضلاته، فاستحالات مواد رديئة: فعاثت في البدن وأفسدت فحصلت الأمراض المتنوعة»[٣].

وقال عن الصحة القلبية والبدنية ووجوب حفظهما: «ولما كانت الصحة من أجل نعم الله علىٰ عبده وأجزل عطاياه وأوفر منحه ـ بل العافية المطلقة أجل النعم علىٰ الإطلاق فحقيق لمن رزق حظًا من التوفيق، مراعاتها وحفظها، وحمايتها عما

(١) مدارج السالكين (جـ٣: ١٢٥).

(٢) الطب النبوي، (ص٣٥٢).

(٣) المرجع السابق (ص: ٤٦٤).

يضادها»[١].

وقد أشار ابن القيم إلىٰ تأثر وتأثير كل من القلب والبدن بالآخر فقال في معرض كلامه عن غذاء البدن: «فامتلاء البطن من الطعام مضر للقلب والبدن»[٢].

وقال أيضًا: «والضرر الذي يلحق الإنسان قد يكون من سوء المزاج بخروجه من الاعتدال وقد يكون من فساد العضو، وقد يكون من ضعف في القوىٰ والأرواح الحاملة لها»[٣].

وقال أيضًا في ثنايا كلامه عن أسباب القي أن من أسبابه: «الأعراض النفسانية كالهم الشديد والغم والحزن وغلبة اشتغال الطبيعة والقوىٰ الطبيعية به، واهتمامها بوروده عن تدبير البدن وإصلاح الغذاء وإنضاجه وهضمه؛ فتقذفه المعدة، وقد يكون لأجل تحرك الأخلاط عند تخبط النفس. فإن كل واحد من النفس والبدن ينفعل عن صاحبه ويؤثر كيفيته في كيفيته»[٤].

إن ابن القيم يشير في هذه الركيزة مؤكداً علىٰ العلاقة بين الجسم والقلب «الروح» مرضًا وصحة وقد اتفقت الدراسات النفسية مع نظرته لذلك أثناء كلامهم عن الاهتمام والعناية بالجسم والنفس معًا إلا أنه اختلف عنهم في مصادر غذاء النفس «الروح» وضوابط غذاء الجسم «البدن» فابن القيم يشير إلىٰ القرآن والسنة المثمران علمًا نافعًا وعملاً صالحًا ويذكر الحلال والحرام في غذاء الجسم بينما في الدراسات النفسية ناقصة في المصادر، أما الضوابط فأهم شيء عدم ضرره في الدنيا ولا يعرجون علىٰ الآخرة.

---

(١) المرجع السابق (ص: ٤٦٦).

(٢) المرجع السابق (ص: ١١٠).

(٣) المرجع السابق (ص: ٩٠).

(٤) المرجع السابق (ص: ٣٧٣).

١٠ ـ المحاسبة:

يقصد ابن القيم بالمحاسبة متابعة الإنسان لنفسه عملاً وقولاً واعتقادًا ومعرفة نتائج ذلك هل هي حسنة أم سيئة، فما كان حسنًا يزداد منه وما كان سيئًا يباعد عنه. وقد أكد على أهمية المحاسبة وضرورتها لتحقيق السعادة فقال أثناء كلامه عن السكينة وهي الطمأنينة التي يلقيها الله في قلوب أوليائه: «السكينة عند المعاملة وتحصل بثلاثة أشياء:

أحدها: محاسبتها على طاعة قصر فيها من حق الله فلم توقعها على الوجه الذي ينبغي.

الثاني: أن يحاسب نفسه على كل عمل كان تركه خيرًا له من فعله.

الثالثة: أن يحاسب نفسه على أمر مباح أو معتاد لم فعله؟ وهل أراد به الله والدار الآخرة فيكون رابحًا؟»(١).

إن المحاسبة عند ابن القيم تشمل التخطيط قبل العمل والرقابة أثناءه والمراجعة بعد العمل فهي لفظ شامل لهذه المعاني، إن المحاسبة لم تتطرق إليها الدراسات النفسية بشكل كبير وهي ترد في العملية الإرشادية تحت مسمى «التقويم والمتابعة» وذلك بتقويم عملية الإرشاد في ضوء نتائجها وآثارها ومتابعة الحسن لزيادته والسيء لإزالته، وقد أشار لبعض معاني ابن القيم نوريثلد (د. ت) فقال: «ويحسن أن تجلس في ساعات المساء الأخيرة قبل أن تأوي إلى فراشك مسترخيًا في مقعد، استرح جسديًا وعقليًا واترك فكرك يجوس خلال صور بهيجة، تأمل في نجاحك الذي أحرزته حتى هذا الوقت في بناء نفسك وشخصيتك وعاداتك الطيبة. تأمل في عملك وما حصلت عليه فيه من تقدم. فكر في رفاقك الطيبين وأصدقائك الخلصاء. ولربما ارتكبت خطأً ما في عملك أو نحو أحد الأشخاص. لا تفكر في هذا الخطأ

---

(١) إغاثة اللهفان (جـ١ : ١٣٢).

وإنما فكر في الوسائل لمنع تكراره إنك بهذه الطريقة تبني حياتك وتسعد أيامك وتجعلها أكثر غنى وخصوبة ومتعة»(١).

إن هذا الكلام يتفق مع كلام ابن القيم حول أهمية المحاسبة وأثرها في زيادة نجاح الإنسان وجعل حياته أكثر سعادة وهناءً إلا أن ابن القيم ربط المحاسبة بالله تعالى وخلقه والنفس فهي تدور مع الطاعة وزيادتها والمعصية وإزالتها، أما «نورثيلد» فربط المحاسبة بالنفس والآخرين وجعلها محصورة لسعادة الأيام الدنيوية. واتفق كمال مرسي مع ابن القيم في نظرته كلها فقال: «فمحاسبة الإنسان لنفسه، وتقويمه لجهوده يوقفه على جوانب القوة والضعف، والإفراط والتفريط في واجباته، فيصلح أمر نفسه قبل أن يحاسبه الآخرون على أخطائه في الدنيا، وقبل أن يحاسبه الله عليها في الآخرة»(٢).

١١ـ الاستغفار والتوبة:

أشار ابن القيم أن الاستغفار والتوبة تأتي بعد المحاسبة والمراجعة للأعمال الماضية وبيَّن حقيقتها فقال: «التوبة لا تصح إلا بعد معرفة الذنب والاعتراف به وطلب التخلص من سوء عواقبه أولاً وأخرًا»(٣).

وقال: «فإن حقيقة التوبة الرجوع إلى الله بالتزام فعل ما يجب، وترك مايكره فهي رجوع من مكروه إلى محبوب، فالرجوع إلى المحبوب جزء مسماها، والرجوع من المكروه الجزء الآخر»(٤).

---

(١) التوترات العصبية وعلاجها، نورثيلد، ولفرد، ترجمة شوقي السنوسي، دار النهضة: القاهرة (ص٨٨).

(٢) تنمية الصحية النفسية، كمال مرسي (ص: ٣٤).

(٣) مدارج السالكين (جـ١ ص١٩٧).

(٤) المرجع السابق (جـ١ ص٣١٣).

وذكر حكمها والمسارعة فيها فقال: «إن المبادرة إلى التوبة من الذنب فرض على الفور، ولا يجوز تأخرها، فمتى أخرها عصى بالتأخر. فإذا تاب من الذنب بقي عليه توبة أخرى وهي توبته من تأخير التوبة»(١).

وأكد ابن القيم على أهميتها ولزومها للعبد دائمًا فقال: «ومنزل التوبة أول المنازل ـ الطرق ـ وأوسطها، وآخرها فلا يفارقها العبد السالك ولا يزال فيها إلى الممات فالتوبة هي بداية الصبر ونهايته»(٢).

وربط ابن القيم بين الاستغفار والتوبة وتحقيق السعادة وذلك أن التوبة تزيل الحجاب وترفع الموانع وتنظف القلب فيصبح مقبلاً سعيدًا وفي ذلك يقول: «فالتوحيد يدخل العبد على الله، والاستغفار والتوبة يرفع المانع ويزيل الحجاب الذي يحجب القلب عن الوصول إليه فإذا وصل إليه زال عنه همه وغمه، وحزنه وإذا انقطع عنه حصرته الهموم والغموم والأحزان وأتته من كل طريق، ودخلت عليه من كل باب»(٣).

وبرهن ابن القيم على كلامه بأن هذا مما اتفقت عليه الملل وأشار إليه العقلاء فقال: «وأما تأثير الاستغفار في دفع الهم والغم والضيق فمما اشترك في العلم به أهل الملل وعقلاء كل أمة: أن المعاصي والفساد توجب الهم والغم والخوف وضيق الصدر، وأمراض القلب، حتى إن أهلها إذا قضوا منها أوطارهم وسئمتها نفوسهم ارتكبوها دفعًا لما يجدونه في صدورهم من الضيق والهم والغم وإذا كان هذا تأثير الذنوب والآثام في القلوب فلا دواء لها إلا الاستغفار والتوبة»(٤).

---

(١) المرجع السابق (جـ١ ص٢٨٣).

(٢) المرجع السابق (جـ١ ص١٩٦).

(٣) شفاء العليل (ص: ٥٨٨).

(٤) الطب النبوي (ص: ٣٥٩).

هذا وقد فرق ابن القيم تفريقًا لطيفًا بين الاستغفار والتوبة ومن ذلك قوله: «**فالاستغفار** يتضمن التوبة، والتوبة تتضمن الاستغفار، وكل منهما يدخل في مسمى الآخر عند الإطلاق، وأما عند اقتران إحدى اللفظتين بالأخرى **فالاستغفار**: طلب وقاية شر ما مضى، **والتوبة**: الرجوع وطلب وقاية شر ما يخافه في المستقبل من سيئات أعماله»(١).

مما سبق يمكن استخلاص عدة نتائج عن التوبة عند ابن القيم والتي فيها:

١ ـ أن التوبة لازمة للإنسان في حياته دائمًا وأنها واجبة على الفور فلا يجوز تأخيرها.

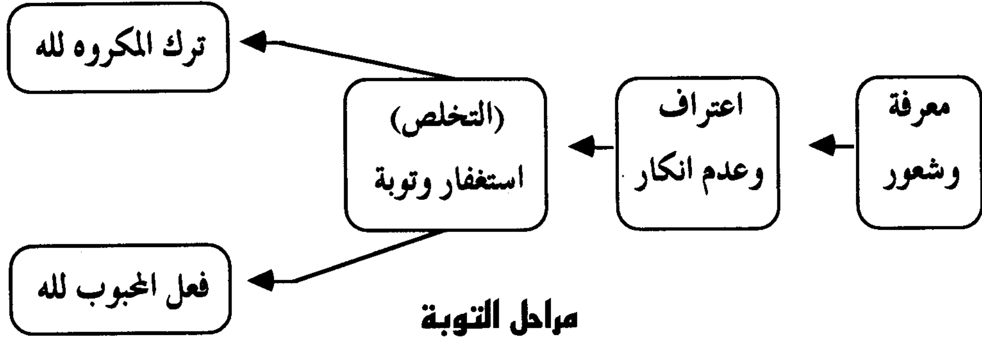
٢ ـ أن السعادة والطمأنينة لا تتحقق إلا بها فهي محو الآثار السيئة للذنوب وتفاؤل لما يستقبله الإنسان.

٣ ـ أنها لا تحتاج لواسطة كمعالج أو عالم وإنما يتوجه الإنسان مباشرة إلى الله معترفًا مقبلاً ولا يعدو دور المعالج أو العالم أن يكون مجرد المساعدة أو فتح باب الرجاء.

٤ ـ أن التوبة عملية نفسية «قلبية» إرادية واعية، ومعرفة بالذنب وخطورته ومن ثم تكون هذه المعرفة والشعور بآثارها ونتائجها هي التي تحثه على المسارعة للتوبة. وهنا يرى الباحث أن **الشعور بالذنب** أمر مطلوب للتوبة من الذنب إذ الشعور به الباب الأول لمعرفته والتوبة منه. وإنما الخطر والخطأ إذا تعاظم التفكير بالذنب واشتد وقعد بالإنسان حتى يظن الإنسان أن الله لن يغفر له وهذا قدح في التوحيد ويأس من روح الله فيصل إلى القنوط وهو كفر. إذًا ليس هناك علاقة سلبية بين الشعور بالذنب والتوبة بل هما متلازمان لا ينفكان أبدًا وذلك لحفز المذنب على العمل والطاعة.
فالتوبة عند ابن القيم تمر بهذه المراحل:

---

(١) مدارج السالكين (جـ١ ص٣١٥).



إن مفهوم الشعور بالذنب عند علماء النفس وخاصة التحليليين يربطونه بالتعاسة وتحقير الذات، وهذا الربط من وجهة نظر الباحث ليس مطردًا بل الغالب أن الشعور بالذنب والخطأ شرط لتحقيق النجاح والاستقرار، لأنك متى شعرت بخطئك وذنبك بادرت بالتصحيح، وذلك لأنهم ربطوه بذنوب لا شعورية خاصة بالميل للمحارم أو الأم مما يؤنب الإنسان وإلى ذلك أشار مصطفى فهمي «إن الشعور بالخطيئة أو الذنب عند «فرويد» يرجع إلى رغبات محرمة كعشق الأم «عقدة أو ديب» والشعور بالخطيئة عند «فرويد» من الأسباب المهمة لتكوين «العصاب» إن الخطيئة في نظر «فرويد» عبارة عن مشاعر بالمستقبل وليست بالماضي، أمور تتصل بنزعات يرغب الفرد في ممارستها، ولكنه لا يجرؤ على ذلك، في حين يرى أصحاب «المذهب الديني» أن الخطيئة تتصل بأمور تتعلق بالماضي، ومن هذا المفهوم لا تتعلق الخطيئة بالكبت أو الإعاقة أو الحرمان»[١].

نعم تتفق الدراسات النفسية وابن القيم على أن الذنوب تهز الإنسان وتقلقه، ولكن هل مجرد الشعود سبب للمرض أو الصحة؟ إن ابن القيم يرى أنه سبب للصحة، وهم يرون ذلك سببًا للتوتر وتعذيبًا للذات، ويتفق كمال مرسي مع ابن

---

(١) الصحة النفسيه، مصطفى فهمي مرجع سابق. (ص٣٦٩).

القيم فيقول: «ويحرص المعالجون النفسيون على علاج مشاعر الذنب العصابي عند المجرمين والمضطربين نفسيًا عن طريق تبصيرهم بأخطائهم وذنوبهم بموضوعية، فلا يلومون أنفسهم لومًا زائدًا، ولا يبالغون في تحقيرها، باعتبار أن أخطائهم محتملة، يمكن الإقلاع عنها والتخلص منها»(١).

ويمكن أن يصل الباحث إلى تفريق في مشاعر الذنب أن هناك نوعين:

١ - مشاعر سالبة وهي المقنطة القاتلة للإنسان وذاته التي تحول بين الإنسان والتصحيح.

٢ - مشاعر إيجابية وهي التي تقف الإنسان على خطأه، ومعرفة أثره على النفس ومن ثم التصحيح.

والثاني يعبر عن شخصية سوية مريدة للكمال البشري والحياة الطيبة ومن ذلك ما أشار إليه كمال مرسي «فالتوبة عملية نفسية صحية يتم فيها التخلص من مشاعر الذنب «السلبية» وتحويل أفكار العجز والتشاؤم والحط من شأن الذات إلى أفكار ومشاعر كفاءة وتفاؤل ورفع من شأن الذات «المشاعر الإيجابية»، فينبعث في النفس تفاؤل ورضا، وإقبال على الحياة ورغبة في الإصلاح وترك الأخطاء»(٢).

وأكد ذلك محمد قطب حينما تكلم عن قصة رجم ماعز والغامدية رضي الله عنهما، بعد اعترافهما وإقبالهما وتوبتهما قال: «هناك فرق بين الشعور بالإثم الذي يقول «فرويد» أنه كامن في اللاشعور، وإنه يدفع الناس إلى طلب توقيع العقوبة عليهم على جرائم لم يرتكبوها، أو إلى تعذيب بالنفس تكفيراً عن هذا الإثم الخفي، وبين هذا الشعور الواعي بجريمة محددة، ومما يلاحظ كذلك أنهما لم يقتلا نفسيهما، ولم يعرضا أنفسهما لمخاطر قد تقضي عليهما، لإراحة ضميرهما القلق، وإنما تقدما

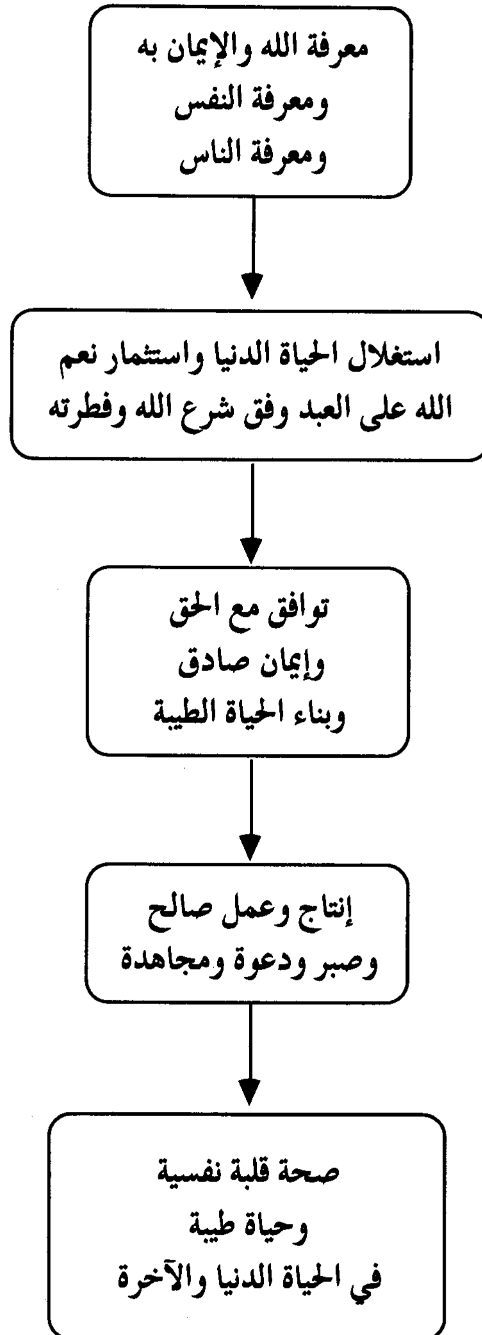
(١) تنميه الصحة النفسيه، كمال مرسي، مرجع سابق (ص: ٣٥).

(٢) المرجع السابق.

إلىٰ رسول الله ﷺ ليطهرهما طمعاً في رضاء الله ومغفرته»[١].

وبعد عرض المرتكزات من وجهة نظر ابن القيم؛ يصل الباحث إلىٰ أن ابن القيم جمع في مرتكزاته العناية في «الروح» النفس، والعقل، والجسم، وبين معرفة الله والإيمان به، ومعرفة النفس وحاجتها لله، وفهم المجتمع والتعامل معهم، ويحكم ذلك كله العلم النافع والعمل الصالح، مما يثمر الانتاج والعمل الدؤوب، والدعوة والمصابرة، كل ذلك يفضي بالإنسان لحياة طيبة وصحة نفسية في الدارين الدنيا والآخرة والشكل التالي يوضح ذلك:

(١) الإنسان بين المادية والإسلام، مرجع سابق (ص: ١٠٨).



مفهوم الصحة النفسية «الحياة الطيبة» الشامل

التوافق حدوده وعوائقه

١ ـ مفهوم التوافق:

نظراً للعلاقة القوية بين التوافق والصحة النفسية فإن الباحث يرىٰ أهمية معرفة وجهة نظر ابن القيم حول هذا الأمر ومقارنته مع الدراسات النفسية الحديثة وسيكون ذلك في عدة نقاط :

أ ـ الإنسان مدني بطبعه «التوافق النفسي والاجتماعي»:

أشار ابن القيم إلىٰ هذه القضية وأن الإنسان مجبول علىٰ محبة الخلطة والاجتماع بالناس ويقرر هذا الشيء بقوله : «الأصل العاشر : وهو أن الإنسان مدني بالطبع ، لابد له أن يعيش مع الناس ، والناس لهم إرادات وتصورات ، واعتقادات ، فيطلبون منه أن يوافقهم عليها ، فإن لم يوافقهم آذوه وعذبوه ، وإن وافقهم حصل له الأذىٰ والعذاب من وجه آخر ، فلابد له من الناس ومخالطتهم ، ولا ينفك عن موافقتهم أو مخالفتهم»(١) .

ويتحدث ابن القيم عن نوعي التوافق النفسي والاجتماعي ، مبينًا أنه عن طريقهما يحصل الألم والسرور فيقول في ذلك : «فإن الإنسان خلق عرضه للذة والألم والسرور والحزن والفرح والغم وذلك من جهتين :

١ ـ من جهة تركيبه وطبيعته وهيئته: فإنه مركب من أخلاط متفاوتة متضادة يمتنع أو يعز اعتدالها من كل وجه بل لابد أن يبغي بعضها علىٰ بعض ، فتخرج عن حد الاعتدال ، فيحصل الألم .

٢ ـ ومن وجهة بني جنسه: فإنه مدني بالطبع لا يمكن أن يعيش وحده بل ولا

---

(١) إغاثة اللهفان (جـ٢ ص٢٧٨) .

يعيش إلا معهم، ولهم لذات ومطالب متضادة ومتعارضة لا يمكن الجمع بينهما فهو يريد منهم أن يوافقوه على مطالبه وإرادته وإن لم يوافقهم آذوه وعذبوه كما لم يوافقهم على مراداتهم»(١).

ويتضح من خلال هذا النص إشارة ابن القيم إلى التوافق الداخلي النفسي وذلك في النقطة الأولى وذكر أنه عزيز ويحتاج إلى جهد ليصل الإنسان إلى الاعتدال ثم السرور، وأشار إلى التوافق الخارجي الاجتماعي في النقطة الثانية ذاكراً أن لكل من الفرد والمجتمع مطالبَ لكنها في الغالب متضادة ومتعارضة ولذا يحصل الألم ويعز التوفيق بينهما لاختلاف الأهواء والأذواق.

ب ـ موافقة الحق لا الخلق وارتباط الحياة بالهدف الأخروي:

يؤكد ابن القيم على أن العدل والأولى بالإنسان موافقة الحق والشرع لا متابعة الناس والخلق أو إهمال الحق لأجل رضا النفس أو ثناء الخلق، ولذلك فقد بين أن الصبر على مخالفة الناس في باطلهم أسهل من عذاب الله وعقابه وفي ذلك يقول: «ولا ريب أن ألم المخالفة لهم في باطلهم أسهل وأيسر من الألم المترتب على موافقتهم، فمعرفة هذا ومراعاته من أنفع ما للعبد فألم يسير يُعْقِبُ لذة عظيمة دائمة أولى بالاحتمال من لذة يسيرة تُعْقِبُ ألمًا عظيمًا دائمًا»(٢).

ويرى أن تحمُّلَ مخالفة الناس على باطلهم يستوجبه العقل والدين فقال: «فالعقل والدين والمروءة والعلم تأمره باحتمال أخف الألمين تخلصًا من أشدهما، بإيثار المنقطع منهما لينجو من الدائم المستمر»(٣).

إن ابن القيم يربط بين الموافقة في الدنيا مع الألم أو النعيم في الآخرة ويؤكد على

---

(١) شفاء العليل (ص: ٥٢٩).

(٢) إغاثة اللهفان (جـ٢ ص٢٧٨).

(٣) شفاء العليل (ص: ٥٢٩).

ضرورة تحمل ألم الدنيا للتخلص من ألم الآخرة، ويهون ابن القيم مخالفة الناس في باطلهم على الإنسان آمراً له بالصبر قائلاً: «ولا تستصعب مخالفة الناس والتحيز إلى الله ورسوله ولو كنت وحدك فإن الله معك وأنت بعينه وكلاءته وحفظه لك وإنما امتحن يقينك وصبرك»(١).

ويبين ابن القيم أن العبرة ليست بكثرة الفاعلين لعمل معين لكي يعمله بل لايلتفت لمسايرة الناس على أعمالهم خاصة إذا كانت مخالفة للحق يقول في أثناء كلامه على آية: ﴿ فَأُوْلَئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِم مِّنَ النَّبِيِّينَ وَالصِّدِّيقِينَ وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ وَحَسُنَ أُوْلَئِكَ رَفِيقًا ﴾(٢).

«فأضاف الصراط إلى الرفيق والسالكين له وهم الذين أنعم الله عليهم، ليزول عن الطالب للهداية وسلوك الصراط وحشة تفرده عن أهل زمانه وبني جنسه وليعلم أن رفيقه في هذا الصراط هم الذين أنعم الله عليهم، فلا يكترث بمخالفة الناكبين عنه فإنهم الأقلون قدراً، وإن كانوا الأكثرين عدداً كما قال بعض السلف: عليك بطريق الحق ولا تستوحش لقلة السالكين وإياك وطريق الباطل ولا تغتر بكثرة الهالكين»(٣).

جـ ـ الضابط في الموافقة «التوافق الاجتماعي»:

أوضح ابن القيم متى تكون المخالفة والموافقة للناس مناسبة وحسنة ومتى ينبغي تركهم واعتزالهم وذلك بذكره **لضابط دقيق للتوافق الاجتماعي** فقال: «والضابط النافع في أمر الخلطة: أن يخالط الناس في الخير، كالجمعة والأعياد والحج، وتعلم العلم، والجهاد، والنصيحة، ويعتزلهم في الشر وفضول المباحات فإن دعت الحاجة إلى

(١) الفوائد مرجع سابق (ص: ١٦٩).

(٢) سورة النساء آية: ٦٩.

(٣) مدارج السالكين (جـ١ ص٤٥).

خلطتهم في الشر ولم يمكنه اعتزالهم فالحذرَ الحذرَ أن يوافقهم وليصبر على أذاهم»(١).

وذكر ابن القيم أن أكثر الناس طرفا نقيض فبعضهم اعتزل الناس دائمًا حتى في الخير بحجة مخالفتهم للحق وبعضهم خالط الناس وسايرهم حتى في مخالفة الحق من المعاصي وقال إن ذلك مكر من الشيطان فقال: «وقصَّر ـ الشيطان ـ بقوم في خلطة الناس حتى اعتزلوهم في الطاعات كالجمعة والجماعات والجهاد وتعلم العلم، وتجاوز بقوم حتى خالطوهم في الظلم والمعاصي والآثام»(٢).

فمن خلال النصين الأخيرين يتضح للباحث معيار ابن القيم للتوافق الاجتماعي وأنه محكوم بميزان دقيق هو الموافقة أو المخالفة للحق وهو ما يطلق عليه الباحث حدود التوافق، فالتوافق النفسي بين الإنسان ونفسه محدود ومحكوم بحكم الله ورسوله لا بالهوى والشهوة فهذا حدٌّ واضح في التوافق النفسي ويتمحور ذلك حول مفهوم الحلال والحرام في الإسلام وعن طريق ذلك يتعامل الإنسان معهما فما أحله الله استخدمه وما حرمه تركه، وما أمر الله به عمله وما نهى عنه اجتنبه أما التوافق الاجتماعي فمبني عند ابن القيم على متابعة الحق وذلك بمشاركة الناس في الخير والطاعة. ولو كان أهله قلة. وترك مخالفة الحق في المعاصي والآثام ولو كان أهلها هم الأكثرين.

إن الدراسات النفسية الحديثة تكلمت كثيراً عن التوافق باعتباره دليلاً أكيداً للصحة النفسية وقد أشار إليه الباحث في الفصل الثاني وخلاصة ذلك أن التوافق عندهم يدور حول ثلاثة مفاهيم أساسية ذكرها كمال مرسي: **التكيف**، كما هو ظاهر في تعريف «القوصي» للتوافق، **والتأثير**، وذلك في تعريف «كلاندر»، **والمسايرة**،

---

(١) مدارج السالكين (جـ١ ص٤٥٢).

(٢) إغاثة اللهفان (جـ١ ص١٨٤).

وهو تعريف «شوبن» وكل ذلك كما قالوا إشباع لحاجات الفرد وفق أهدافه وأهداف المجتمع. ولم يوضحوا حدوداً فاصلة للتوافق النفسي والاجتماعي بينما ابن القيم يرى أهمية التكيف لكنه المشروط والمحدود بالشرع ويحث على التأثير الإيجابي البناء بين أفراد المجتمع ولا يرى مسايرة المجتمع في كل شيء مطلقًا بل مسايرتهم بما كان خيراً ومخالفتهم إذا كان شراً، ويتفق كمال مرسي مع ابن القيم في مفهوم التوافق الاجتماعي فيقول: «وقد حث الإسلام على التوافق الحسن مع الجماعة وبين للمسلم الطريق إلى ذلك فأمره بالتعاون والتسامح والمودة وحسن الجوار والإصلاح بين الناس، ونهي الإسلام عن التوافق السيء فأمره باجتناب الحسد والتباغض وسوء الظن والخصومة» وأكد أن المسايرة المطلقة للمجتمع لا تدل على الصحة النفسية أبداً فقال أيضًا: «لم يجعل الإسلام توافق الإنسان مع نفسه ومجتمعه توافقًا قائمًا على الخضوع الآلي بل جعل توافقه مسئولاً قائمًا على بصيرة وإرادة الفرد الذي ألزمه بصلاح نفسه وصلاح الجماعة في ضوء شرع الله، فإن تعذر عليه إصلاح الجماعة فعليه إصلاح نفسه والبعد عن هذه الجماعة لأن التوافق مع فسادها ليس مطلبًا للصحة النفسية، ومعيار فساد الجماعة خروجها على شرع الله فلا طاعة لمخلوق في معصية الخالق» وأشار أيضًا إلى التوافق النفسي وحدوده فقال: «كما أن توافق الإنسان مع نفسه بحسب أهواءها وشهواتها يدل على تأخر نضوجه الاجتماعي والانفعالي وضعف صحته النفسية، أما نهيها والسيطرة على شهواتها ومجاهدتها على الالتزام بالشرع ففيه إعلاء لشأنها وتزكية لقدراتها وتنمية لصحتها النفسية»(١).

يتضح مما سبق أن الدراسات النفسية تتفق مع ابن القيم على إبراز أهمية التبادل والتعامل مع النفس والمجتمع وأثرهما في حياة الإنسان إلا أن ابن القيم جعل لهذا التعامل الداخلي أو الخارجي حدوداً لابد منها وحينئذ لا يلزم بالضرورة أن يدل

(١) تعريفات الصحة النفسية، كمال مرسي، مرجع سابق (ص١٧).

التوافق على الصحة النفسية كما أن المخالفة لاتنفي الصحة النفسية عن صاحبها ويتفق مع وجهة نظر ابن القيم تلك كلٌ من كمال مرسي، وأحمد عبدالخالق يقول كمال مرسي: «وعلى هذا فإن التوافق مع النفس والمجتمع ليس مرادفًا للصحة النفسية في كل الأحوال فقد يكون الإنسان متوافقًا مع المجتمع وغير متمتع بصحة نفسية، وقد يكون سيء التوافق مع مجتمعه ومتمتعًا بصحة نفسية، فخضوع الفرد لمعايير منحرفة؛ والتزامه بقواعد سلوك فاسدة؛ ومجارته لأعراف وتقاليد شاذة عن الجماعة؛ لا يدل على الصحة النفسية، والشذوذ عن الجماعة الفاسدة والانحراف عن المعايير الخاطئة والخروج على العادات والتقاليد التي لا تتفق مع شرع الله من علامات النضوج والصحة النفسية»(١).

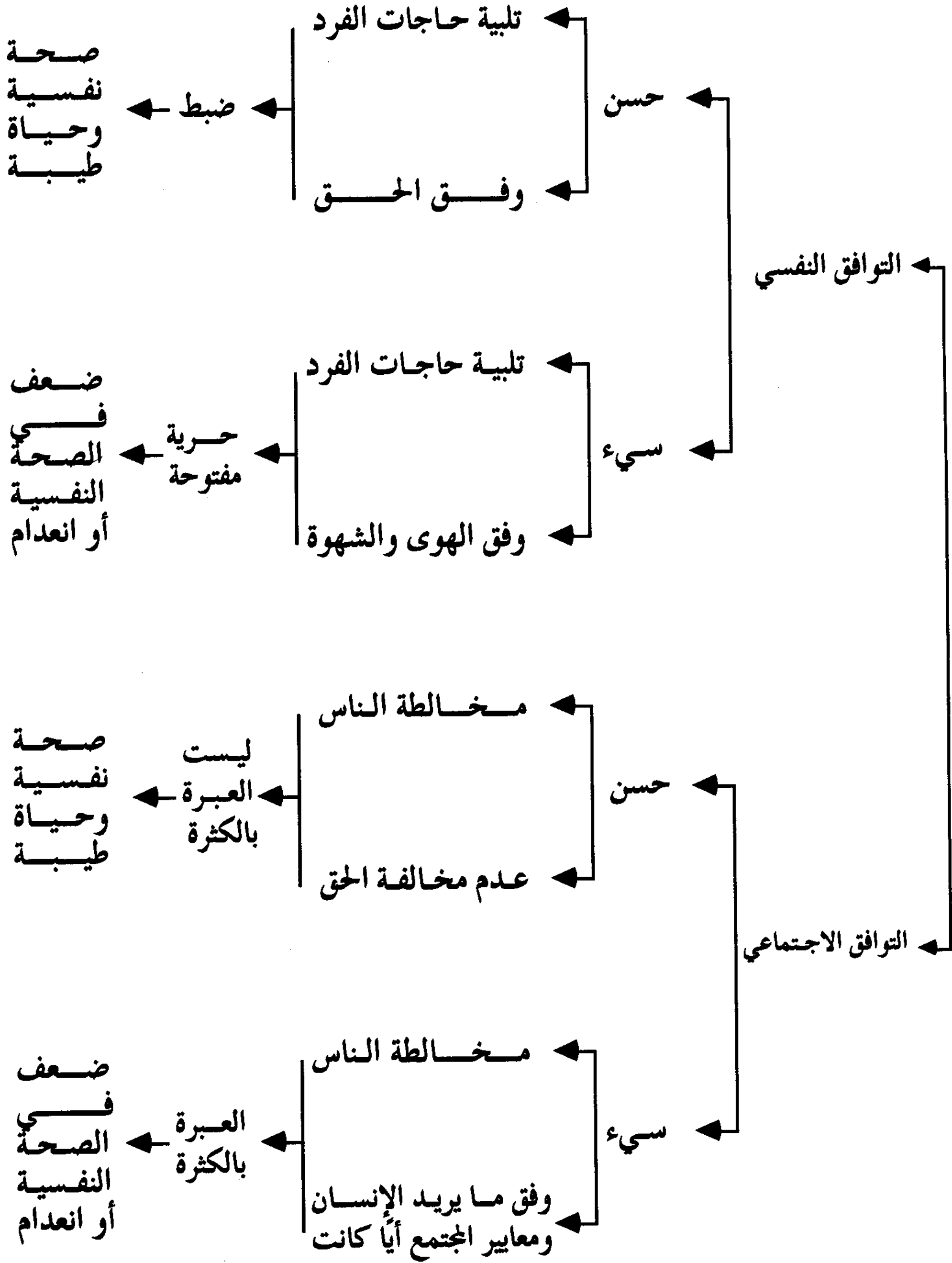
وإلى ذلك أشار أحمد عبدالخالق فقال: «قد يساير الفرد مجتمعه ولا يتمتع بالصحة النفسية، كما قد يكون غير مساير لمجتمعه وغير متوافق معه ومتمتعًا بصحة نفسية جيدة ذلك أن الشذوذ عن معايير المجتمع إن كانت فاسدة ليس دليلاً على انتفاء الصحة النفسية بل إن مسايرة المعايير الشائعة إن كانت منحرفة لهو دليل على انتفاء الصحة النفسية»(٢).

ولعل الباحث بعد ذلك يبين مفهوم ابن القيم حول التوافق من خلال الشكل التالي:

---

(١) المرجع السابق (ص: ١٥).

(٢) أصول الصحة النفسية، أحمد عبدالخالق، مرجع سابق (ص: ٦٥).



مفهوم التوافق عند ابن القيم رحمه الله

د ـ عوائق التوافق:

ذكر ابن القيم ثلاثة أنواع من العقبات التي توهن استقامة الإنسان وصحته وتقلل سعادته أو تزيلها وذلك لأنها تعارض أو تثقل موافقة الحق وتبعد طالب السعادة الحقيقية عن طريقها الحقيقي وهن: «العوائد» وَ«العوائق» وَ«العلائق» ويبين ابن القيم أنه من المهم معرفة ذلك وقد عرَّف حقيقة هذه الأنواع وأثرها وأهمية تركها.

النوع الأول: «العوائد» قال فيها: «العوائد: السكون إلىٰ الدعة والراحة وما ألفه الناس واعتادوه من الرسوم والأوضاع التي جعلوها بمنزلة الشرع المتبع بل هي عندهم أعظم من الشرك فإنهم ينكرون علىٰ من خرج عنها وخالفها ما لا ينكرون علىٰ من خالف صريح الشرع»(١).

وهذا عائق اجتماعي يعيق الإنسان عن حياته الطيبة وهي رسوم وطرق تَوَاضَعَ عليها وعمل بها الناس فيسلكها الإنسان محتجًا بعمل الناس لها فتقطعه عن موافقة الحق مما يقوي التوافق السيء ويزيل التوافق الحسن.

النوع الثاني: «العوائق» وقال فيها: «وأما العوائق: فهي أنواع المخالفات ظاهرها وباطنها، فإنها تعوق القلب عن سيره إلىٰ الله وتقطع عليه طريقه وهي ثلاثة أمور: شرك وبدعة ومعصية فيزول عائق الشرك بتجريد التوحيد، وعائق البدعة بتحقيق السنة، وعائق المعصية بتحقيق التوبة، وهذه العوائق لاتتبين للعبد حتىٰ يأخذ في أهبة السفر ويتحقق بالسير إلىٰ الله والدار الآخرة فحينئذٍ تظهر له هذه العوائق ويُحِسُّ بتعويقها له بحسب قوة سيره وتجرده للسفر، وإلا فمادام قاعدًا لا يظهر له كوامنها وقواطعها»(٢).

إن العوائق مرتبطة بأعمال الفرد أكثر من ارتباطها بالجانب الاجتماعي وهي تحمل

---

(١) الفوائد مرجع سابق (ص: ٢٢٣).

(٢) المرجع السابق (ص: ٢٢٣).

الأوصاف الثلاث إما شرك أو بدعة أو معصية التي تعيق الإنسان عن موافقة الحق ومن ثم تبعده عن الحياة السعيدة المطمئنة. وذكر ابن القيم نقطة مهمة؛ وهي أن العوائق لا تظهر إلا لأصحاب العمل والجد والنشاط وأما الكسول فإنها تخفى عليه ولا يحس بها.

النوع الثالث: «العلائق» وقال فيها: «وأما العلائق، فهي كل ما تعلق به القلب دون الله ورسوله من ملاذ الدنيا وشهواتها ورياساتها وصحبة الناس والتعلق بهم، ولا سبيل له إلى قطع هذه الأمور الثلاثة ورفضها إلا بقوة التعلق بالمطلب الأعلى»(١).

وقد فرق ابن القيم بين النوعين الأخيرين فقال: «والفرق بينهما ـ العوائق والعلائق ـ أن العوائق هي الحوادث الخارجية والعلائق هي التعلقات القلبية بالمباحات ونحوها»(٢).

والعلائق نوع من العائق النفسي الداخلي وذلك استجابة لهوى النفس وشهوتها. إذًا العوائق عند ابن القيم تأخذ مسارات ثلاث فالأول له اتصال بالجانب الاجتماعي، والثاني له اتصال بسلوك الإنسان «الخارجي»، والثالث له اتصال بالجانب النفسي «القلبي» والدراسات النفسية اتفقت مع ابن القيم حول عائقين وهما: النفسي والاجتماعي وزاد عليهم بالعائق السلوكي القلبي أيضًا (الشرك، البدعة، المعصية) وهم اختلفوا عنه بزيادة عائقين وهي العوائق الجسمية، والعوائق المادية الاقتصادية مع أنه ألمح إليها.

وتفسير الدراسات النفسية للعائق الاجتماعي يكاد يتفق مع تفسير ابن القيم للعائق الاجتماعي يقول كمال مرسي: «٤ ـ العوائق الاجتماعية، ويقصد بها القيود

(١) المرجع السابق (ص: ٢٢٣).

(٢) المرجع السابق (ص: ٢١٢).

التي يفرضها المجتمع في عاداته وتقاليده وقوانينه لضبط السلوك وتعوق الشخص عن بعض أهدافه»[١] إلا أن فيه اختلافًا بينهم وبين ابن القيم حيث يفسرون العوائق النفسية بنقص الذكاء أو ضعف القدرات والمهارات أو خلل في الشخصية بينما هو عند ابن القيم تعلق القلب بغير الله ورسوله من ملاذ الدنيا وشهواتها . وهذا يُظهر لنا أن تفسير ابن القيم للعوائق في أغلبه جانب إيماني مرتبط بموافقة الحق وأنَّ العائق حقيقة هو كل ما يقطع عن الله ورسوله ﷺ سواء كان من خارج الإنسان «مجتمعه» أو في سلوكه أو مستقراً في قلبه ونفسه فكلها عوائق تؤخر أو تزيل السعادة والصحة .

* * * * *

(١) الصحة النفسية في ضوء الإسلام، مرجع سابق (ص : ١٢٤).

منهج ابن القيم للحكم على المعلومات

إن هذا الفصل عقده الباحث ليعرض مصادر ابن القيم التي عن طريقها يحكم على المعلومات والسلوكيات والقلبيات.

أ - وهي مصادرمتعددة تجمع بين النقل والعقل والملاحظة والتجربة.

المصدر الأول: النقل وهو الكتاب والسنة «الوحي»:

وفي ذلك يقول: «إنه إذا وقع النزاع في حكم فعل من الأفعال، أو حال من الأحوال، أو ذوق من الأذواق، هل هو صحيح أو فاسد ؟ حق أو باطل، وجب الرجوع فيه إلى الحجة المقبولة عند الله وعند عباده المؤمنين وهي وحيه الذي تتلقى أحكام النوازل والأحوال والواردات منه وتعرض عليه وتوزن به»(١).

المصدر الثاني: العقل:

وفي ذلك يقول: «إن طرق العلم ثلاث: الحس والعقل، والمركب منهما فالمعلومات ثلاثة أقسام: أحدها ما يعلم بالعقل، والثاني ما يعلم بالسمع «الوحي» والثالث بالعقل والسمع»(٢).

وبين ابن القيم خاصية العقل وفائدته فيقول: «ثم خاصية العقل واللب: التمييز بين مراتب المحبوبات والمكروهات، وإيثار أعلى المحبوبين على أدناهما واحتمال أدنى المكروهين للتخلص من أعلاهما»(٣).

وأوضح ابن القيم عدم استقلالية العقل عن النقل أبداً وذكر أن العقول لا تستقل

---

(١) مدارج السالكين (جـ١ ص: ٤٩٣).

(٢) الصواعق المرسلة (ص: ١٦٨).

(٣) إغاثة اللهفان (جـ٢ ص: ١٦٥).

بنفسها عن الوحي فقال: «لا ريب أن الشرائع تأتي بما لا تستقل العقول بإدراكه فإذا جاءت الشريعة اهتدىٰ العقل حينئذٍ إلىٰ وجه حسن مأمورة وقبح منهيه فسرته الشريعة علىٰ وجه الحكمة والمصلحة الباعثين لشرعه فالشرائع تأتي بمجازات العقول لا بمحالات العقول ونحن لم ندَّعِ ولا عاقل قط أن العقل يستقل بجميع تفاصيل ما جاءت به الشريعة بحيث لو ترك وحده لاهتدىٰ إلىٰ كل ما جاءت به»(١).

وبين أن الأمور الغيبية التي لاتدركها العقول وهي كثيرة فإن الإنسان يأخذها عن طريق الوحي فقال: «والمقصود أن الأمور الغائبة عن الحس نسبة المحسوس إليها كقطرة من بحر ولا سبيل إلىٰ العلم بها إلا الخبر الصادق»(٢)، ويعني بالخبر الصادق الوحي من الكتاب والسنة.

المصدر الثالث: التجربة:

والتجارب يستشهد بها ابن القيم دائمًا ويؤيد بها أقواله؛ فيقول أثناء كلامه عن الرقية الشرعية النافعة: «وأما شهادة التجارب بذلك فهي أكثر من أن تذكر وذلك في كل زمان وقد جربت أنا من ذلك في نفسي وفي غيري أمورًا عجيبة ولا سيما مدة المقام بمكة؛ فإنه كان يعرض لي آلام مزعجة، بحيث تقطع الحركة مني وذلك في أثناء الطواف وغيره فأبادر إلىٰ قراءة الفاتحة، وأمسح بها علىٰ محل الألم فكأنه حصاة تسقط، جربت ذلك مرارًا عديدة، وكنت آخذ قدحًا من ماء زمزم فأقرأ عليه الفاتحة مرارًا فأجد به من النفع والقوة ما لم أعهد مثله في الدواء»(٣).

ويقول أيضًا: «وكذلك من رفَّه بدنه وعرضه وآثر راحته علىٰ التعب لله وفي سبيله أتعبه الله سبحانه أضعاف ذلك في غير سبيله ومرضاته وهذا أمر

---

(١) مفتاح دار السعادة، (جـ٢ ص٩٩).

(٢) الصواعق المرسلة (ص: ١٦٩).

(٣) مدارج السالكين (جـ١ ص٨٠).

يعرفه الناس بالتجارب»(١).

المصدر الرابع: الملاحظة:

ويطلق عليها ابن القيم المشاهدة، يقول في معرض كلامه عن تعذيب الكفار والمنافقين بأموالهم في الدنيا: «فالصواب والله أعلم أن يقال: تعذيبهم بها هو الأمر المشاهد من تعذيب طلاب الدنيا ومحبتها ويؤثر بها على الآخرة بالحرص على تحصيلها، والتعب العظيم على جمعها ومقاساة أنواع المقاساة في ذلك، فلا تجد أتعب ممن الدنيا أكبر همه وهو حريص بجهده على تحصيلها، والعذاب هنا هو الألم والمشقة والتعب، ومحب الدنيا لا ينفك من ثلاث: هم لازم، وتعب دائم، وحسرة لا تنقضي»(١).

إن ابن القيم في هذا النص أيد قوله بالمشاهدة والملاحظة وفصل ذلك بما رآه ولاحظه مما يدل على اعتماده عليها كمصدر لتأييد المعلومات والآراء.

والمصدران الأخيران يندرجان تحت المصدر العام لهما وهو الحس إذ يعتبره مصدراً مهماً وفي ذلك يقول في أحد ردوده: «والحس والعقل يكذبه كما يكذبه النص»(٣).

ويضيف ابن القيم مع المصادر الأربعة الفطرة السليمة والذوق الحسن، حيث الفطرة تمثل الأرضية التي تثمر فيها أحكام الشرع، والذوق شاهد على سلامة هذا السلوك أو ذاك وكلها تحكم بحكم الشرع ودائماً يأتي بهما أو بأحدهما مع المصادر السالفة الذكر، ومثال على ذلك يقول: «وقد دل العقل والنقل والفطرة وتجارب الأمم على اختلاف أجناسها ومللها ونحلها على أن التقرب إلى رب العالمين، وطلب

---

(١) إغاثة اللهفان (جـ٢ ص٧٩).

(٢) المرجع السابق (جـ١ ص٥٧).

(٣) الروح (ص: ٨٣).

مرضاته والبر والإحسان إلىٰ خلقه من أعظم الأسباب الجالبة لكل خير، وأضدادها من أكبر الأسباب الجالبة لكل شر، فما استجلبت نعم الله واستدفعت نقمه بمثل طاعته، والتقرب إليه والإحسان إلىٰ خلقه»(١).

إن منهج ابن القيم في الحكم علىٰ المعلومات يتسم بعدة ميزات:

الأولىٰ: اتسامه بالاتساع وكثرة التمثيل لمصادر المعرفة كلها مما يؤكد النتائج التي خلص إليها.

الثانية: أن منهجه هذا الذي كان متمحوراً كثيراً علىٰ الوحي لم يحجزه عن تفعيل الحس واستخدام الملاحظة وإعمال الفكر والعقل وهو يجزم أن هذه المصادر تتوافق ولا تتعارض يقول في ذلك: «ولهذا كان العقل الصحيح موافقًا للنقل الصريح والشرعة مطابقة للفطرة يتصادقان ولا يتعارضان»(٢).

الثالثة: إن هذا التعدد في المصادر والربانية في أحدها يقلل الخطأ بالنسبة مع غيره حيث تتعدد مصادره ما بين النقل والعقل والحس والتي تربي الجسم والعقل والروح، زيادة علىٰ ذلك أن المصدر الإلهي يتجرد عن كل النزعات الشخصية والذاتية التي تظهر في كتابات الباحثين.

والدراسات النفسية تعتمد في منهجها علىٰ مصادر مثل العقل والتجارب والملاحظة والمقابلة ويدخل فيها الاختبارات، وإنما يؤمنون بما يلاحظونه ويحسون به وجعلو «القضايا التي تتصل بما وراء الوجود ولا تقع في نطاق الحس لا معنىٰ لها كما أن جميع العبارات المتصلة بالقيم الأخلاقية أو الجمالية أو الدينية ولا يمكن التحقق منها علميًا «حسيًا» لا معنىٰ لها» ذكر ذلك إبراهيم رجب(٣) وهم بهذا حصروا العلم

---

(١) الجواب الكافي (ص: ٣٦).

(٢) شفاء العليل (ص: ٦٤٢).

(٣) المنهج العلمي للبحث من وجهة نظر إسلامية، مرجع سابق.

ومنهجه بالماديات والحسيات وهذا إجحاف بالعلوم الأخرىٰ التي لا تطالها الحواس، يقول مالك بدري: «إن المبالغة في تضخيم دور الحس في المعرفة تقوَّل علىٰ كثير من خصائص الإنسان الأخرىٰ التي لا تخضع للحس المباشر كالقضايا الأخلاقية، وإن اعتبار كل ما لا يقع تحت الملاحظة الحسية «قضايا زائفة» أو مجرد تعبيرات انفعالية لا معنىٰ لها فيه تجني علىٰ الفلسفة ذاتها»(١).

ولقد أورد إبراهيم رجب بعض انتقادات علماء غربيين لهذا المنهج ذاكرين أن الحواس تصاب بالخداع والخطأ ومن هؤلاء «السير فرانسيس» ولذلك لَمَّا لم يستطيعوا الثقة بحواس الإنسان وعقله لجأوا إلىٰ التجربة والذي نادىٰ لذلك «بيكون» وفوجئوا أنهم أمام معضلة الموضوعية والصدق... التي تطلبها التجربة وتفسيراتها... وهذه تنجح كثيراً في العلوم الطبيعية «المادية» بينما لا تنضبط في دراسة الإنسان يقول إبراهيم رجب: «والواقع أنه حتىٰ لو كان من المقبول أن نتحدث عن الموضوعية والحيادي القيمي في العلوم الطبيعية فإنه لا يمكن التسليم بذلك المنهج في دراسة الإنسان والمجتمع البشري وذلك لأن العلم لابد أن يتداخل مع المصالح ومع القيم ويصبح الحياد والموضوعية التامة أمراً عظيم الصعوبة حينئذ لا بد أن يأتي ذلك الإطار الموضوعي المحايد من مصدر خارج نطاق البشر أي مصدر إلهي»(٢).

إذاً رجب يتفق مع ابن القيم بعدم استقلالية الإنسان لوضع علمه وإقامة حياته بدون رجوع لمصدر لا يعتريه الخطأ ولا يجوزعليه النسيان وهو الوحي وهذا مما يعصم الإنسان عن كثير من الأخطاء التي يقع فيها كثير ممن يعتمد علىٰ مصادر بشرية معرضة دوماً للخطأ والنسيان وعدم الحياد أحياناً، إن الدراسات النفسية وابن القيم متفقان علىٰ أهمية العقل والحس ويدخل فيه الملاحظة والتجربة كمصادر للمعرفة، إلا أن ابن القيم يؤكد علىٰ مصدر الوحي كطريق مهم مهيمن للمعرفة وله السيادة

(١) علم النفس الحديث من منظور إسلامي مالك بدري، جامعة الخرطوم (ص: ٢٧).

(٢) المنهج العلمي للبحث من وجهة نظر إسلامية، مرجع سابق (ص: ٧٢).

والريادة عليها كلها بينما الدراسات النفسية طورت في التجارب ونتائجها وبلغت فيها شأواً عظيمًا ووصلوا إلى نتائج كان لها أثر في معرفة السلوكيات المناسبة والأمراض وأساليب التعلم. لكنهم اخفقوا في جوانب كثيرة بسبب قصور المنهج وبعدهم عن المصدر الإلهي الصحيح.

ب ـ منهج ابن القيم مع مخالفيه في المصادر والإيمان:

إن منهج ابن القيم مع مخالفيه والذين لا يتفقون معه على مجمل الأفكار والمعتقدات منهج قائم على الحق والعدل فهو يذكر صفة لأهل الصراط المستقيم وأهل الحياة الطيبة في التعامل مع مخالفيهم يقول: «فأهل الصراط المستقيم: بريئون من الطائفتين ـ الذين خالفوا الحق ـ إلا من حق تتضمنه مقالاتهم فإنهم يوافقونهم عليه ويجمعون حق كل منهما إلى حق الأخرى ولا يبطلون ما معهم من الحق لما قالوه من الباطل»(١).

فابن القيم يرى أن الإنسان يسعى لطلب الحق ويأخذه ممن أتى به وشعاره «الحكمة ضالة المؤمن» وابن القيم يذم ذمًا شديدًا التعصب لطريقة معينة أو عالم معين لأن ذلك سبب لرد الحق الذي مع المخالف ويأمر أن يكون سعي الإنسان لطلب الخير والحق دائمًا دون النظر لقائله وفي ذلك يقول: «فنجعل حق الطائفتين مذهبًا ثالثًا يخرج من بين فرث ودم لبنًا خالصًا سائغًا للشاربين من غير أن ننسب لذي مقالة وطائفة معينة انتسابًا يحملنا على قبول جميع أحوالها والانتصار لها بكل غث وسمين ورد جميع أقوال خصومها ومكابريها على ما معها من الحق حتى لو كانت تلك الأقوال منسوبة إلى رئيسها وطائفتها لبالغت في نصرتها وتقريرها وهذه آفة ما نجى منها إلا من أنعم الله عليه وأهّلَه لمتابعة الحق أين كان ومع من كان، أما من يرى أن الحق وقف مؤبد على طائفته وأهل مذهبه وحجر محجور على من سواه ممن لعله

---

(١) مدارج السالكين (جـ١ ص٤١٨).

أقرب إلىٰ الحق والصواب منه فقد حرم خيراً كثيراً وفاته أجر عظيم»[١].

إن الباحث أوضح منهج ابن القيم في طلبه للحق ليستفيد منه الباحث وغيره في التعامل مع الدراسات النفسية الحديثة خاصةً التي كانت غربية خالصة، هل نأخذها جملة؟ أما نتركها جملة؟! أو هناك تفصيل، فتطبيقًا لمنهج ابن القيم حول الدراسات النفسية فإنه يرىٰ أن تعرف وتقرأ ما عندهم فالحق يؤخذ والباطل يرد **والمعيار الموافقة للحق بغض النظر عن القائل والحذر من الحكم قبل النظر تعصبًا بغير هدى لقد** طبق منهج ابن القيم في التعامل مع الآخرين المخالفين إما جملة أو في أحد الجوانب عدد لا بأس به من المتخصصين في الدراسات النفسية ومثال علىٰ ذلك مالك بدري يقول: (فأما علم النفس كعلم تجريبي فنقبله بشكل عام ولكننا نرفض خلفيته الفلسفية وبعض أساليبه وممارساته التي تتنافىٰ مع ديننا، وعلم النفس كفلسفة والتي تظهر في النظريات العامة عن الإنسان وطبيعته بالرفض العام، لكننا لا نستنكف من الاستفادة من بعض جوانبها المفيدة، وأما علم النفس كفن أو حرفة دقيقة تحتاج إلىٰ تدريب عملي وخبرة طويلة في الأداء كفنون العلاج النفسي وتطبيق اختيارات الذكاء والتدريس فإنه لا حرج علينا في تعلمها والإفادة منها إلا إذا ناقضت أساليبها ومقاصد ديننا الإسلامي»[٢].

وهذا الكلام من وجهة نظر الباحث يعتبر تطبيقًا لمنهج ابن القيم وذلك بأخذ المفيد والموافق للحق وترك الضار والمخالف للحق. والباحث في الصحة النفسية وجد عندهم اهتمامًا جيداً بصحة الجسم وإرشادات فعالة لجلب الهدوء والطمأنينة وتأكيداً كبيراً علىٰ التعاون والمبادأة مع المجتمع... إلا أن كلامهم اعتراه النقص وذلك لتخلف المصدر الإلهي عندهم.

---

(١) مفتاح دار السعادة (جـ٢ ص٥٧).

(٢) علم النفس الحديث من منظور إسلامي، مرجع سابق (ص: ٥٠).

إذن منهج ابن القيم الذي يتسم بالشمول في مصادره والحق والعدل في تعامله مع المخالفين منهج جيد من وجه نظر الباحث وحَسَنٌ أن يُعمَّم على جميع التخصصات، الشرعية، والتربوية، والنفسية، والعمل به، فيؤخذ الحق ممن أتى به كائنًا من كان، ويرد الباطل المخالف للحق سواء كان دليلاً أو نظرية أو سلوكًا ممن أتى به ولو كان أقرب قريب فالحق لا يعرف بالرجال بل الرجال يعرفون بالحق.

* * * * *

السـواء والاضطـراب

إن مناقشة السواء والاضطراب يماثل مناقشة مفهوم الصحة النفسية وسماتها ومرتكزاتها إذ إن الصحة النفسية هي السواء وضعف الصحة يؤدي إلى الاضطراب أو السلبية أو المرض إلا أن الباحث سوف يبرز هنا المفهوم الدقيق للسواء والاضطراب من وجهة نظر ابن القيم مع إبراز المعيار الذي استند إليه ابن القيم لتحديد السواء والاضطراب:

أ ـ مفهوم السواء:

إن مفهوم السواء عند ابن القيم مرتبط أيما ارتباط بالهدف العظيم من إيجاد الإنسان في هذه الحياة وهو عبودية الله المتمثلة في أداء أوامر الله والانتهاء عن نواهيه فإن فعل الإنسان ذلك حقق السواء النفسي و «النفس المطمئنة» أو «القلب السليم» يقول في ذلك «فالنفس إذا سكنت إلى الله واطمأنت بذكره وأنابت إليه واشتاقت إلى لقائه، وأنست بقربه فهي مطمئنة»(١).

ويقول عن القلب السليم «والقلب السليم الذي قد سلم من كل شهوة تخالف أمر الله ونهيه، ومن كل شبهة تعارض خبره، فالقلب السليم هو الذي سلم من أن يكون لغير الله فيه شرك بوجه من الوجوه بل قد خلصت عبوديته لله إرادة ومحبة وتوكلاً وإنابة وإخباتًا وخشية ورجاءاً ولا يكفيه هذا حتى يسلم من الانقياد والتحكيم لكل من عدا رسول الله ﷺ»(٢).

وعلامات السواء التي نستدل منها على سوية الإنسان هي سمات الصحة

---

(١) إغاثة اللهفان (جـ١ ص١٢٦).

(٢) المرجع السابق (جـ١ ص١٢).

النفسية التي ذكرها الباحث تحت مفهوم الصحة النفسية وهي :

١ ـ العبودية لله تعالىٰ .
٢ ـ التوازن والوسطية .
٣ ـ البركة .
٤ ـ الذكر .
٥ ـ الصدق .
٦ ـ الطمأنينة .
٧ ـ الرضا .
٨ ـ الأدب .
٩ ـ التعاون والتكميل .
١٠ ـ التفاؤل .
١١ ـ الرغبة في الآخرة .

إن ابن القيم جعل الأصل في السواء معرفة النفس ومعرفة الله سبحانه وعبوديته وفي ذلك يقول : «فكلما جدد الله للإنسان نعمة ازداد له ذلاً وانكساراً وخشوعًا ومحبة وخوفًا ورجاءً وهذا نتيجة علمين شريفين : **علمه بربه** وكماله وبره وغناه وجوده وإحسانه ورحمته وإن الخير كله في يديه ، **وعلمه بنفسه** ووقوفه علىٰ حدها وقدرها ونقصها وظلمها وجهلها ، من فاته التحقق بهذين العلمين تلوَّنت به أقواله وأعمال وأحواله وتخبطت عليه ولم يهتد إلىٰ الصراط المستقيم الموصل إلىٰ الله»(١) .

وطريق الوصول إلىٰ السواء هو عن طريق مرتكزات تحقيق الصحة النفسية الذي يسميه ابن القيم «الكمال الإنساني» وهو السواء النفسي ويرىٰ الباحث اختصارها إلىٰ **ستة عوامل أساسية وهي:**

١ ـ معرفة الله تعالىٰ وطاعته .

٢ ـ معرفة النفس وحاجتها لله تعالىٰ .

٣ ـ شمولية الإيمان بالحياة كلها واليقين بلقاء الله .

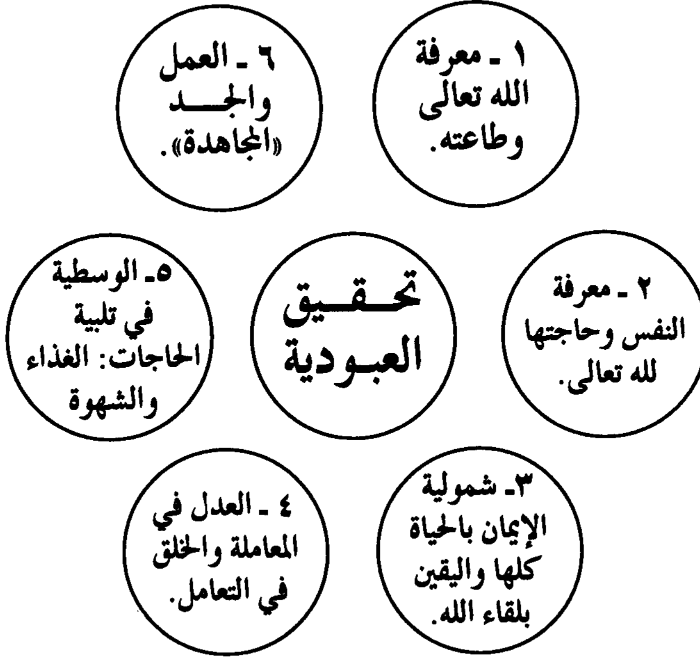
---

(١) الفوائد ، (ص : ٢٠٢) .

٤ ـ العدل في المعاملة والخلق في التعامل.

٥ ـ الوسطية في تلبية الحاجات الغذاء والشهوة.

٦ ـ العمل والجد «المجاهدة» ويجمعها الشكل التالي:



مفهوم السواء النفسي عند ابن القيم رحمه الله

من خلال ما سبق يتبين أن مفهوم السواء عند ابن القيم مرتبط بنظرته للإنسان من ناحية خلقه وطبيعته «الفطرة» وهدفه وغايته «الآخرة» ممَّا جعل السواء يرتبط بالعبودية لله تعالىٰ بكل ما تحمله هذه الكلمة من معاني ـ وجوداً وعدمًا ـ فبقدر ما يحقق الإنسان العبودية المتضمنة لهذه العوامل الستة بقدر ما يحقق السواء، وبقدر ما تضعف عبوديته لله تعالىٰ بقدر ما يضعف السواء ويميل إلىٰ الاضطراب ويتفق محمد الشناوي مع ابن القيم في جعله النفس المطمئنة تمثل السواء فقال: «وحالة السواء أو

الصحة التي يصل إليها هي النفوس المطمئنة القائمة على الإيمان والإستقامة»[١].

ويرى أن ذلك تحقيق وتلبية لحاجة الروح التي تمثل قمة الحاجات ألا وهي تحقيق العبودية وفي ذلك يقول: «ولذلك نرى أن الإسلام انطلق من حاجة عليا هي أما الحاجات وهي الحاجة الملائمة للإنساء المخلوق الذي كرمه الله وفضله على كثير من خلقه، وهذه الحاجة هي غاية الغايات بل هي الغاية الوحيدة، عبادة الله وحده»[٢].

إن نظرة ابن القيم للسواء مرتبطة كما قال الباحث بنظرته لطبيعة الإنسان وهدفه وغايته في الحياة وهذا ما خلص إليه عبدالعزيز النغيمشي، إذ يقول: «ومفهوم السواء في المنهج الإسلامي مرتبط أيما ارتباط بالكيفية التي ينظر بها الإنسان من حيث طبعه ومنهجه وغايته»[٣].

إذًا مفهوم السواء عند ابن القيم يتمحور حول تحقيق العبودية التي هي فعل أوامر الله تعالى واجتناب نواهيه وهذا المفهوم يقترب كثيراً مع المعيار القيمي المثالي في الدراسات النفسية الحديثة وهذه القيم والمثل ليست من نتائج أو صنع البشر بل من الله تعالى مما يعطيها قيمة عالية وشمولاً لجميع جوانب الإنسان النفسية والتربوية والاجتماعية والإيمانية وسيزيد الباحث هذه القضية أيضًا في ذكره لمعيار ابن القيم «الشرعي».

ب ـ مفهوم الاضطراب:

إن مفهوم الاضطراب عند ابن القيم يمثله «المرض» وخاصة مرض القلب وهذا بدايته، ونهايته موت القلب وقاس ذلك على مرض البدن لتقريب مفهوم الاضطراب أو المرض فيقول: «ولما كان مرض البدن خلاف صحته وصلاحه وهو

---

(١) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، محمد الشناوي، دار غريب. القاهرة (ص: ٤٧٧).

(٢) المرجع السابق.

(٣) علم النفس الدعوي، عبدالعزيز النغيمشي، مرجع سابق (ص: ٣٥٩).

خروجه عن اعتداله الطبيعي لفساد يعرض له يفسد به إدراكه كليًا كالعمى والصمم والشلل أو يدرك الأشياء بخلاف ما هي عليه كإدراك الحلو مرًا أو يفسد حركته الطبيعية مثل: أن يضعف قوته الهاضمة أو الماسكة أو الدافعة أو الجاذبة فيحصل من الألم بحسب خروجه عن الاعتدال، فكذلك مرض القلب، ومرضه هو نوع فساد يحصل له، يفسد به تصوره للحق وإرادته له، فلا يرى الحق حقًا أو يراه على خلاف ما هو عليه أو ينقص إدراكه، وتفسد به إرداته له، فيبغض الحق النافع أو يحب الباطل الضار أو يجتمعان له وهو الغالب»(١).

ويرى ابن القيم خطورة كلا المرضين البدني والقلبي «النفسي» إلا أنه يؤكد على أهمية التركيز على إصلاح المرض القلبي فيقول: «وإصلاح البدن بدون إصلاح القلب لا ينفع وفساد البدن مع إصلاح القلب مضرته يسيرة جدًا»(٢).

ومفهوم «الاضطراب» القلبي عنده هو «القلب الميت الذي لا حياة فيه فهو لايعرف ربه ولا بصيرة له بأمره وما يحبه ويرضاه بل واقف مع شهواته ولذاذاته، وكذلك القلب المريض هو قلب له حياة وبه علة فله مادتان يمده هذا مرة وهذا أخرى وهو لما غلب منهما»(٣).

والاضطراب عند ابن القيم يشمل الأفكار والتصورات والحركة والسلوكيات ويوضح ذلك أكثر قوله: «والفتن التي تعرض على القلوب هي أسباب مرضها وهي فتن الشهوات وفتن الشبهات، فتن الغي والضلال، وفتن المعاصي والبدع، فتن الظلم والجهل، فالأولى توجب فساد القصد والإرادة والثانية توجب فساد العلم والاعتقاد»(٤).

---

(١) إغاثة اللهفان (ص٢٥).

(٢) الطب النبوي (ص: ١١٦).

(٣) إغاثة اللهفان (جـ١ ص١٧).

(٤) المرجع السابق.

ويمثل الشرك عند ابن القيم قمة الاضطراب النفسي .

وربط ابن القيم الاضطراب والمرض القلبي «النفسي» بعدم تحقيق عبودية الله المتضمن لضد العوامل الستة المحققة للسواء وهي :

١ ـ الجهل بالله .

٢ ـ الجهل بالنفس .

٣ ـ عدم الإيمان بالآخرة «عبودية الدنيا» .

٤ ـ الظلم في المعاملة وسوء الخلق في التعامل .

٥ ـ الإفراط في تلبية الحاجات الغذاء والشهوة .

٦ ـ العجز والكسل «ضعف الثقة» .

ويجمع هذه العوامل المسببة للاضطراب مسمى «الذنوب» بجميع صورها سواءً كانت ذنوبًا بحق الله أو النفس أو المجتمع يقول في الذنوب : «والذنوب للقلب بمنزلة السموم ، إن لم تكن تهلكه أضعفته ولابد ، وإذا أضعفت قوته لم يقدر على مقاومة الأمراض»[1] .

وأشار إلى أن الذنوب سواء صغُرت أم كبُرت لها أثرٌ في إنشاء المرض والاضطراب يقول : «فمما ينبغي أن يعلم أن الذنوب والمعاصي تضر ولا شك أن ضررها في القلوب كضرر السموم في الأبدان على اختلاف درجاتها في الضرر وهل في الدنيا والاخرة شرور وداء إلا سببه الذنوب والمعاصي»[2] .

ويرجع ابن القيم سبب الاضطراب «المرض» إلى إهمال الخواطر والأفكار المبدئية فإنها منشأ المرض كما أنها منشأ الصحة وفي ذلك يقول : «مبدأ كل علم

(١) الطب النبوي (ص : ٣٥٣) .

(٢) الجواب الكافي (ص : ٨٠) .

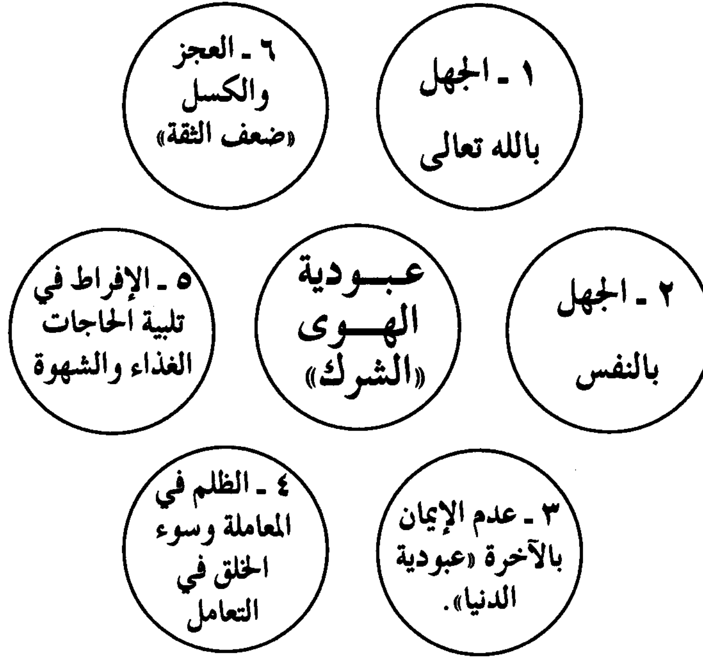
نظري، وعمل اختياري، هو الخواطر والأفكار، فإنها توجب التصورات، والتصورات تدعو إلى الإرادات، والإرادات تقتضي وقوع الفعل، وكثرة تكراره تعطي العادة، فصلاح هذه المراتب بصلاح الخواطر والأفكار، وفسادها بفسادها»(١).

وقال في موضع آخر: «وأما الخطرات فشأنها أصعب، فإنها مبدأ الخير والشر، ومنها تولد الإرادات والهمم والعزائم فمن راعي خطراته ملك زمام نفسه وقهر هواه ومن استهان بالخطرات قادته قهراً إلى الهلكات»(٢).

ولعل الاضطراب والمرض القلبي «النفسي» يتضح في الشكل التالي:

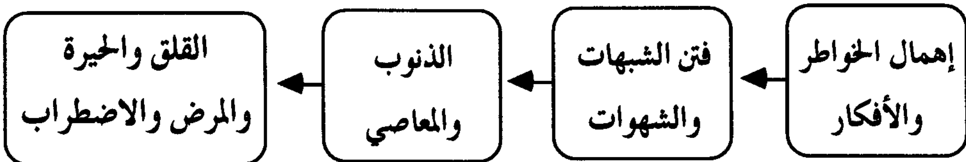
(١) الفوائد (ص: ٢٤٩).

(٢) المرجع السابق (ص: ٢٢٢).



مفهوم الاضطراب «المرض» النفسي عند ابن القيم رحمه الله

وهذه العوامل تقوم على الأسباب الأساية الآتية:



فالشكل العلوي يمثل العمليات تفصيلاً والشكل السفلي يمثل الخطوات عمومًا فمن اهتم بملاحظة الخطوات العامة قادة ذلك للاهتمام بمعرفة العوامل المسببة للاضطراب ومن ثم اجتنابها، ومن أهمل الخطوات العامة أو جهلها فيقينًا سوف يسلك طريق الاضطراب من خلال العوامل.

إذًا مفهوم الاضطراب والمرض عند ابن القيم يحصل نتيجة عبودية الهوىٰ والنفس وعدم وجود التوازن بين حاجات البدن والروح وهنا يبرز إدخال الجانب الروحي «خَلْقًا، ومصدراً، وغايةً» من قبل ابن القيم وأن له أثرًا في إحداث السواء والاضطراب وهذا الجانب قد غفلت عنه كثير من الدراسات النفسية الحديثة يقول محمد الشناوي: «لا يوجد من بين النظريات الغربية للإرشاد والعلاج النفسي ما يشير إلىٰ أهمية الجانب الروحي وأهمية الدين في تطور شخصية الإنسان في تفسير اضطراب السلوك»(١).

وأكد محمد الشناوي النتيجة التي خَلُص إليها الباحث في مفهوم الاضطراب عند ابن القيم وربط ذلك بالقيم والدين فيقول: «إن سلوك الإنسان لا يضطرب بوجود القيم والأخلاق كما يدعي البعض وإنما يضطرب عندما يبتعد عن القيم والأخلاق وذلك لأن المنهج الإسلامي هو المنهج الشامل فإن الزيغ عن الغاية والانحراف عن الوظيفة هو لب الاضطراب ومرجعهما إلىٰ البعد عن الدين وتعاليمه»(٢).

وأشار إلىٰ أهمية التوازن الفعال في السواء والاضطراب وجوداً وعدمًا فقال: «فإن الانحراف عن الطريق الذي رسمه الإسلام لإشباع الدوافع والحاجات ـ وهو تحقيق عبودية الله والإشباع وفق شريعته بقصد واعتدال ـ يعتبر من أهم أسباب

---

(١) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، محمد الشناوي، مرجع سابق (ص: ٤٨).
(٢) المرجع السابق (ص: ٤٨١).

الاضطراب النفسي»[١].

ويتفق كذلك عبدالعزيز النغيمشي، مع محمد الشناوي وابن القيم في ذلك فيقول: «إن الإنسان السوي هو الذي يلبي نداءات الروح والجسد على حد سواء وأن الشذوذ والانحراف يمكن أن يوجدا عند إشباع الروح على حساب الجسد أو العكس ويجري على هذا المنوال التوازن بين العبادات والماديات في حياة الفرد وبين الآخرة والدنيا»[٢].

وهناك قضية يرى الباحث أهمية ذكرها وهي هل السواء ثابت وكذلك المرض والاضطراب عند من يصل إليه؟ أو أنه يتغير ويزداد وينقص؟ وقد سبق أن أشار إليها الباحث تحت مسمى «نسبية الصحة النفسية» فابن القيم يرى أن الإنسان السوي لايستمر على سوائه لا يزداد ولا ينقص أبداً بل إنه يصيبه هذا وذاك في اليوم بل في الساعة الواحدة وفي ذلك يقول: «والنفس قد تكون أمارة، وتارة لوامة، وتارة مطمئنة، بل في اليوم الواحد والساعة الواحدة يحصل منها هذا وهذا والحكم للغالب عليها من أحوالها»[٣].

وفي قول ابن القيم الحكم للغالب عليها يدل أن السواء المطلق عزيز وإنما يطلق على الإنسان صحيحاً وذا نفس مطمئنة إذا غلب عليه ذلك وإن كان فيه ضعف أو مرض لكنه عارض وغير متأصل وهذه نظرة واقعية للحكم على الإنسان بالسوء والاضطراب لأن الكمال المطلق لله سبحانه وتعالى.

وبعد هذا العرض لمفهومي السواء والاضطراب عند ابن القيم يتبين للباحث معيار ابن القيم في الحكم على السلوك أو الشخص بأنه سوي أو مريض مضطرب

---

(١) المرجع السابق (ص: ٣٩٦).

(٢) علم النفس الدعوي، عبدالعزيز النغيمشي، مرجع سابق (ص٣٦٤).

(٣) إغاثة اللهفان (جـ١ ص١٢٩).

بأنه «معيار شرعي» المأخوذ من الكتاب والسنة المستند إلى العقل الصحيح والتجربة الصادقة المتصف بالتوازن في تلبية حاجات البدن والروح المؤمن بحياتين الدنيا والآخرة. ولعل أقرب معايير الدراسات النفسية لهذا المعيار هو «المعيار القيمي المثالي» ولكن بينهما اختلاف من ناحيتين:

أولاً: أن المعيار القيمي يفترض الكمال المطلق ولذا رفضه معظم علماء النفس بينما المعيار الشرعي يتميز بالواقعية. نعم وضع للإنسان أهدافًا عليا ومراتب سامية وحفزه لبلوغها لكن مع ذلك فإنه يعرف طبع هذا الإنسان وضعفه وعجزه ولذا فلم يطلب منه عدم الخطأ ألبته بل إذا أخطأ أو انحرف عن هذا المعيار أن يرجع ويتوب بسرعة حتى يزول اضطرابه.

ثانيًا: أن المعيار القيمي مصدره من البشر ولذا هم يهتمون كثيراً بأن يدخل أكبر عدد ممكن تحته فإن لم يكن كذلك رفضوه أو أهملوه... بينما المعيار الشرعي يتميز بأن مشرعه هو الله عز وجل الذي يعلم خلقه ومصادر قوتهم وضعفهم. وقد أوضح هذا المعيار بالوحيين الكتاب والسنة فمن أخذ به أصبح سويًا وإلا اضطرب وليست العبرة بكثرة من أخذه أو تركه بل العبرة بسلوك الجادة الصحيحة. وسيزيد الباحث هذه القضية في الفقرة اللاحقة إيضاحًا وبيانًا.

جـ ـ معيار ابن القيم:

ناقش ابن القيم قضية المعيار الذي يحدد أن هذا حسن وهذا قبيح وهذا سواء وهذا اضطراب وهذا طيب وهذا خبيث وهذا جيد وهذا رديء، وذكر أن تحديد ذلك إذا كان مرجعه إلى البشر وأذواقهم فإنه لا ينضبط وبذلك لن يصلوا لمعيار صادق وفي ذلك يقول في ذكر قواعده المهمة للإيمان والسلوك: «**القاعدة الأولى**: أن الذوق والحال، والوجد هل هو حاكم أو محكوم عليه، فيُحْكَمُ عليه بحاكم آخر، ويتحاكم إليه؟ فهذا منشأ ضلال من ضل من المفسدين لطريق القوم الصحيحة حتى جعلوه

حاكمًا. فتحاكموا إليه فيما يسوغ ويمتنع وفيما هو صحيح وفاسد وجعلوه محكًا للحق والباطل ثم إنه وقع من تحكيم الذوق من الفساد ما لا يعلمه إلا الله فإن الأذواق مختلفة في أنفسها، كثيرة الألوان، متباينة أعظم التباين»(١).

وأكد ابن القيم أن المعيار للسلوكيات والعقائد والأقوال هل هي صحيحة سوية أو فاسدة مضطربة، يؤخذ من الكتاب والسنة وفي ذلك يقول: «**القاعدة الثانية:** أنه إذا وقع النزاع في حكم فعل من الأفعال، أو حال من الأحوال، أو ذوق من الأذواق. هل هو صحيح أو فاسد؟ وحق وباطل؟ وجب الرجوع فيه إلى الحجة المقبولة عند الله وعند عباده المؤمنين وهي وحيه الذي تتلقى أحكام النوازل والأحوال والواردات منه، وتعرض عليه وتوزن به فما زكاه منها وقبله ورجحه وصححه فهو المقبول، وما أبطله ورده فهو الباطل المردود، **ومن لم يبنِ على هذا الأصل علمه وسلوكه وعمله فليس** على شيء من الدين إنما معه خدع وغرور»(٢).

وقد أطلق ابن القيم على المعيار الأول «الفرق الطبيعي» أو المعيار الطبيعي والثاني يطلق عليه «المعيار الإسلامي» ويعرف الأول فيقول: (**فأما «الفرق» الطبيعي الحيواني:** فهو التفريق بمجرد الطبع أو الميل، فيفرق بين ما يفعله وما لا يفعله بطبعه وهواه وهذا فرق الحيوانات وأشباهها من بني آدم فالمعيار ميل طبعه، ونفرة طبعه، **وأما «الفرق» الإسلامي:** فهو الفرق بين ما شرعه الله وأمر به وأحبه ورضيه وبين ما نهى عنه وكرهه ومقت فاعله، وهذا الفرق من لم يكن من أهله لم يشم رائحة الإسلام ألبتة)(٣).

من خلال هذه النصوص يتبين للباحث أن معيار ابن القيم للحكم على

---

(١) مدارج السالكين (جـ١ ص٤٩٣).

(٢) المرجع السابق (جـ١ ص٤٩٣).

(٣) إغاثة اللهفان (جـ٣ ص٤٦٩).

السلوكيات والقلبيات بأن هذا سوي وهذا مضطرب يطلق عليه «المعيار الشرعي» «الإسلامي» الذي يستند إلى الوحي. وهل هناك محكات تؤكد ما أكده المعيار الشرعي بأن هذا سوي وهذا مضطرب عند ابن القيم؟ نعم لقد أشار ابن القيم بأن الشريعة أتت لتؤكد ما استقر في الفطر وأقرته العقول الصحيحة وأهَّل الإنسان للسعادة الأخروية ولذا فهناك ثلاث محكات تبارك ما حكمت به الشريعة، الفطرة السليمة، العقل، والغاية من هذه الحياة، فإن خالفها أصبح شاذًا، ومضطربًا.

أولاً: الفطرة السليمة:

فقد أبان ابن القيم أن الإنسان مفطور على محبة الخير وخصاله وكراهية الشر وخصاله وأن هذا مركوز في الفطر، والشريعة أتت لبيان ذلك وتفصيله، وأشار إلى ذلك بقوله: «لا ريب أن التدين بالشرائع يقتضي الاستحسان والاستقباح ولكن الشرائع إنما جاءت بتكميل الفطر وتقريرها لا بتحويلها وتغييرها. فما كان في الفطرة مستحسنًا جاءت الشريعة باستحسانه فكسته حسنًا إلى حسنه فصار حسنًا من الجهتين، وما كان في الفطرة مستقبحًا جاءت الشريعة باستقباحه فكسته قبحًا إلى قبحه فصار قبيحًا من الجهتين»(١).

وقد اتفق عبدالعزيز النغيمشي، مع ابن القيم في ذلك فقال: «فالإنسان مفطور مطبوع على أشياء كثيرة، خلق بها وبني عليها، فهي من جبلته، مألوفة لديه، محبوبة عنده، نابعة من كيانه وكلما وافق الإنسان فطرته وطبعه كان مستقراً مطمئنًا وكلما صادمها أو خرج عليها صار مضطربًا مترددًا فالإنسان مفطور على حب الحياة والتعلق بها فهو يخاف من الهلاك ويتشبث بالحياة كما أن التفريط بالنفس والأداء بها إلى التهلكة وظاهرة الانتحار تعد سلوكيات شاذة تدل على انحراف من يفعلها وهكذا كل ما هو من الفطرة والطبع السليم فهو مقبول مُرحَّبٌ في المنهج الإسلامي

---

(١) مفتاح دار السعادة (جـ٢ ص٦٦).

لأنه أحد معاييره المهمة التي تقاس بها الشخصية سواءًا وشذوذًا ولأن الشرع يوافق الفطرة ولا يناقضها»(١).

ثانيًا: العقل:

أكد ابن القيم كثيرًا على أن العقل الصحيح السليم موافق للنقل الصريح والوحي الإلهي إذ الذي خلق العقل هو الله ومنزل الشريعة هو الله فلا يمكن أن ينزل شريعة تخالف عقل المُنَزلِ عليه ولذا فالعقل شاهد لمعيار الشرع ومؤكد له وجعل عليه مناط التكليف ورفعه يقول في ذلك: «إن الحسن والقبح صفات ثبوتية للأفعال معلومة بالعقل والشرع وأن الشرع جاء بتقرير ما هو مستقر في الفطر والعقول من تحسين الحسن والأمر به، وتقبيح القبيح والنهي عنه وأنه لم يجئ بما يخالف العقل والفطرة»(٢).

وهكذا فالعقل الصحيح يتفق مع الشرع بالشهادة على الشيء أنه حسن أو غير حسن فيبارك العقلُ الشرعَ ولا يخالفه ولذا فالعقل يعتبر محكًا مهمًا للتمييز وإصدار الأحكام على الأشياء بالحسن والقبح إلا أنه لا يستقل بنفسه لعمل كل شيء بدون رجوع للشرع. ولذا تكلم ابن القيم عن الذين يعتمدون فقط على عقولهم القاصرة فقال: «لكن العقول الحرونة لما كانت قاصرة عن اكتساب المعقولات بأسرها عاجزة عن الاهتداء إلى المصلحة الكلية الشاملة لنوع الإنسان وجب من حيث الحكمة أن يكون بين الناس شرع يفرضه شارع يحملهم على الإيمان بالغيب جملة ويهديهم إلى مصالح معاشهم ومعادهم تفصيلاً فيكون قد جمع لهم بين حظي العلم والعدل على مقتضى العقل وحملهم على التوجه إلى الخير المحض والإعراض عن الشر المحض إستيفاءً لنوعهم واستدامةً لنظام العالم»(٣).

(١) علم النفس الدعوي، عبدالعزيز النغيمشي، مرجع سابق (ص: ٣٦٠).
(٢) مفتاح دار السعادة (جـ٢ ص٥٢).
(٣) المرجع السابق (جـ٢ ص٥٦).

ثالثًا: الغاية من هذه الحياة «الهدف الأخروي»:

إن الأعمال والسلوكيات التي تسعى لسعادة الإنسان في الدنيا والآخرة خاصة تمثل السواء، والسلوكيات التي تخالف هذه الغاية تعتبر شذوذًا واضطرابًا، فمثلاً الأمانة هي جزء من مفهوم العبادة في الدنيا وهي أمر مطلوب لبناء السعادة الأخروية وهذا هو السواء، والخيانة بجميع صورها تغيرٌ اضطراريٌ يؤثر في حياة الإنسان حاليًا سلبًا وعظم السعادة الأخروية ولذا يعتبر شذوذًا يقول عبدالعزيز النغيمشي في ذلك: «ليكون السلوك الإنساني في غاية سوائه لابد أن يكون منسجمًا مع غايته النهائية التي يلزم أن يحددها له خالقه وهي العبودية»(١).

وابن القيم أشار إلى ذلك بأن دين الله وعبادته هي كمال سعادة الإنسان والحسن ظاهر في ذلك ولكن لا يرى ذلك من أعشى الله أبصارهم يقول: «وأما أمره وشرعه ودينه فكمال غاية وسعادة في المعاش والمعاد ولاريب أن وجه الحسن فيه أعظم من وجه الحسن في الأمور الحسية وإن كان الحس هو الغالب على الناس وإنما غاية أكثرهم إدراك الحسن والمنفعة في الحسيات وتقديمها وإيثارها على مدارك العقول والبصائر قال تعالى: ﴿**وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لا يَعْلَمُونَ (٦) يَعْلَمُونَ ظَاهِرًا مِّنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ الآخِرَةِ هُمْ غَافِلُونَ**﴾»(٢).

يقول د. عبدالعزيز النغيمشي: «ولا شك أن هذا المعيار يعد من أدق المعايير السلوكية، ومن أفضل المحكات في بناء الشخصية وتقديمها، وقياس سوائها وشذوذها، فوفق المنهج الإسلامي لا نسوي شخصية المعاند المفرط الطاغي بشخصية المطيع المنقاد المتواضع ولا شخصية التائه المسوِّف العربيد بشخصية العارف الحازم

---

(١) علم النفس الدعوي، عبدالعزيز النغيمشي، مرجع سابق (ص: ٣٦٣).

(٢) سورة الروم، آية: ٦، ٧.

(٣) مفتاح دار السعادة (جـ١ ص).

الملتزم»(١).

وبعد ذلك يتضح للباحث معيار ابن القيم للحكم على السلوكيات والقلبيات والسواء والاضطراب بأنه شرعي إسلامي ويتوافق مع ذلك الفطرة والعقل والغاية من الخلق والهدف الأخروي وأكد كثيراً على أن الإنسان لايستقل بنفسه أبداً للحكم دون الرجوع لمصدر إلهي؛ إذ البشر يتفاوتون في أذواقهم وآرائهم فضلاً عن اتجاهاتهم كما أن أكثرهم يجهلون ما يصلحهم حقيقة وما يضرهم فعلاً وكذلك أسقطوا أهمية الأحكام الشرعية والقيم الأخلاقية ودورها في الحكم على الأشياء ويتفق مع ابن القيم في ذلك أحمد الشهيد، وكمال مرسي، وعبدالعزيز النغيمشي يقول أحمد الشهيد: «وليس ثمة شخص عاقل يستطيع أن ينكر حقيقة أن جميع الناس يرتبطون بالحضارة التي نشأوا بها ومن ثم فإنهم يستطيعون تفسير الحقيقة فقط من وجهة نظر محدودة، إن جميع الناس يرتبطون بالزمان والمكان ولذلك فإن لديهم رؤية إدراكية محدودة ومقدرة تقييمية ناقصة، ولذلك يؤكد الإسلام طبقًا لما نعرفه عن قصور الإنسان الإدراكي والتقييمي أن الله في حكمته المطلقة وقدرته الكلية هو المشرع الوحيد القادر على تفسير الحقيقة بطريقة مطلقة وتامة، وتبعًا لذلك يصر الإسلام على أن الإنسان غير قادر على تكوين دين موضوعي ونظام من القيم مصاحب له يكون متحرراً من ميوله واهتماماته الشخصية وتأثره بالحضارة ومن ثم فإن إجابة المسلم المؤكدة على السؤال الشائع: من ذا الذي يقرر ما هو الشيء النافع وغير النافع، والصواب والخطأ، والأخلاقي، والآثم؟ سوف يقول: «الله» ولا أحد غير الله»(٢).

ويقول كمال مرسي: «ومن وجهة نظرنا في الصحة النفسية نحكم على توافق

---

(١) المرجع السابق (ص: ٣٦٣).

(٢) دراسة سيكولوجية القيم الإسلامية، أحمد الشهيد، مجلة المسلم المعاصر، عدد (١٩).

الشخص بالحسن أو السواء أي (السواء وعدم السواء) في ضوء شريعتنا الإسلامية بحسب الأهداف التي حققها وأساليبه في تحقيقها فنعتبر توافقه حسنًا إذا كانت أهدافه مشروعة وحققها من حلال بأساليب مقبولة اجتماعية ودينيًا»(١).

ويؤكد ذلك عبدالعزيز النغيمشي، قائلاً: «وبمعيار الشرع يحصل الإنسان علىٰ قانون مفصل لكيفية السير في حياته فلا يحار ولا تلتبس عليه الأمور فيما يأتي أو يدع، وبالشرع يتعرف الإنسان علىٰ مدىٰ بعده أو قربه من السواء، أي أنه يستطيع أن يُقوِّم نفسه ومجتمعه ثم يُعدِّل في ذلك ليصل إلىٰ درجة عالية من الصحة النفسية والنضج والاستواء في شخصيته»(٢).

وهذا المعيار الشرعي عند ابن القيم ليس خياليًا أو مثاليًا لا يوصل إليه بل حققه الرسل وأكدوه وبينوه، يقول ابن القيم: «وجاءت الرسل وأنزلت الكتب لتقرير ما استودع سبحانه في الفطر وتكميله وتفضيله وزيادته حسنًا إلىٰ حسن فاتفقت شريعته وفطرته وتطابقا وتوافقا وظهر أنهما من مشكاة واحدة فعبدوه وأحبوه ومجدوه وحمدوه بداعي الفطرة وداعي الشرع وداعي العقل فاجتمعت لهم الدواعي»(٣).

ويقول في ذلك محمد نجاتي: «ولقد تحققت الشخصية السوية في أكمل صورها في شخصية الرسول ﷺ الذي توازن فيه الجانبان المادي والروحي فكان عليه الصلاة والسلام يعيش حياته البشرية العادية، ويشبع حاجاته البدنية في الحدود الشرعية، كما يشبع حاجاته الروحية بالإخلاص في عبادة الله تعالىٰ... فشخصية الرسول ﷺ هي الشخصية الإنسانية الكاملة والنموذج الأكمل للشخصية السوية التي تحققت فيها الاستقامة في السلوك في أكمل صورها لقد كان رسول الله ﷺ النموذج المثالي

---

(١) الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، كمال مرسي، مرجع سابق (ص: ١٦٨).

(٢) علم النفس الدعوي، عبدالعزيز النغيمشي، مرجع سابق (ص: ٣٦٢).

(٣) مفتاح دار السعادة (جـ٢ ص٨٨).

للنفس المطمئنة التي تحققت فيها جميع مؤشرات الصحة النفسية في أعلى مستوياتها»(١).

ومن خلال مقارنة معيار ابن القيم مع معايير الدراسات النفسية يجد الباحث أن أبعدها عنه المعيار الإحصائي والاجتماعي والذاتي، فقلة العاملين بسلوك حسن معين يعتبر سواء في الحكم وإن كان نادراً في الواقع وذلك «أن الالتزام بالسوية الإحصائية يعد فشلاً من ناحية الشخص في القيام بالأفعال الحميدة، ويجعله يلتزم بما يتعارض أحيانًا مع حكمة الأكثر صحة»(٢).

أما المعيار الاجتماعي فأنه لاينضبط ومعرَّض للتغير وقد ناقش الباحث ذلك في التوافق، وأما المعيار الذاتي فكذلك تختلف الأفهام من إنسان لآخر خاصة إذا لم يكن هناك مرجع رباني يحفظ الفكر من الخطأ... اللهم إلا إذا كانت هذه الذاتية صادقة ومتجردة فممكن أن تكون محكًا رافدًا.

إن معيار ابن القيم لتحديد السواء والاضطرابات يتسم بعدة ميزت وهي:

أولاً: أن معيار ابن القيم معيارٌ «شرعي» «إسلامي» شرعه الله تعالى؛ وبينه وفصله رسوله ﷺ.

ثانيًا: يتميز بتعدد إقامة الشواهد المصدقة له من الفطرة «الطيبة» والعقل والغاية من الخلق «المعنى للحياة».

ثالثًا: الواقعية في المعيار، نعم هو يريد نموذجًا رفيعًا طموحًا لكن مع ذلك فالسواء درجات يدخل فيه من تكاسل أحيانًا أو ضعف كثيراً ومثال ذلك مراتب

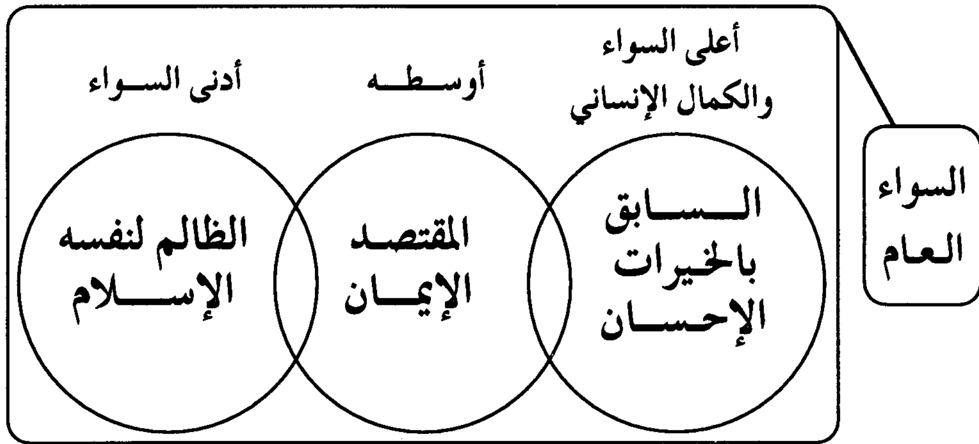
---

(١) الحديث النبوي وعلم النفس، محمد عثمان نجاتي، دار الشروق، القاهرة (ص: ٢٧٨).

(٢) سيكولوجية القيم، أحمد الشهيد، مرجع سابق (ص: ٢٨).

السواء «الدين» وهي: الإحسان، الإيمان، الإسلام، فقمة السواء والكمال الإنساني هو المحسن وبعده المؤمن ثم يأتي أخيرًا المسلم الذي خلَّط في عمله فخرج عن دائرتي السواء الرفيعة إلى أن حل في درجة السواء الواسعة، إن الشرع الإسلامي لا يخرج الإنسان من دائرة السواء ما دام أنه يحمل بعض كمالاته فمن لم يكن محسنًا ربما كان مقتصدًا ومن لم يكن كذلك كان ظالمًا لنفسه معه بعض الخير الذي يحفظه عن السقوط الأخير في الاضطراب والحيرة والشكل التالي يوضح ذلك:

مراتب السواء عند ابن القيم رحمه الله



وابن القيم تكلم عن ذلك وحدد الفروق بين الدرجات وبين العاملين فقال: «وأما السائرون إليه فظالمهم قطع مراحل عمره في غفلاته وإيثار شهواته ولذاته على مراضي الرب سبحانه وأوامره مع إيمانه بالله وكتبه ورسله واليوم الآخر لكن نفسه مغلوبة معه مأسورة مع حظه وهواه، يعلم سوء حاله ويعترف بتفريطه ويعزم على الرجوع إلى الله فهذا حال المسلم»، ثم تكلم عن المقتصد فقال: «وأما الأبرار المقتصدون فقطعوا مراحل سفرهم بالاهتمام بإقامة أمر الله وعقد القلب على ترك مخالفته ومعاصيه فهممهم مصروفة إلى القيام بالأعمال الصالحة واجتناب الأعمال

القبيحة»، أما السابقون بالخيرات فقال عنهم: «إنهم قوم امتلأت قلوبهم من معرفة الله وعمرت من محبته وخشيته وإجلاله ومراقبته فَسَرت الْمحبة في أجزائهم فلم يبق عرق ولا مفصل إلا وقد دخله الحب، فلا يتقلب إلا في شيء يظهر له فيه مرضاة ربه وإن كان من الأفعال العادية الطبيعية قَلَبه عبادةً بالنية وقصد الاستعانة به على مرضاة ربه»(١).

وأما عدم السواء والاضطراب الكامل فهو الخروج من الإسلام وانطماس القلب وطبعه بالشرك والبدع وهم الأشقياء قال ابن القيم في ذلك: «أما الأشقياء فقطعوا تلك المراحل ـ مراحل حياتهم ـ سائرين إلى دائرة الشقاء متزودين غضب الرب سبحانه، ومعادة كتبه ورسله وما بعثوا به، ومعادة أوليائه، والصد عن سبيله، فقطع هؤلاء الأشقياء مراحل عمرهم في ضد ما يحب الله ويرضاه»(٢). وهم مِلَلٌ وأنواعٌ وطرائقٌ لا يحصرهم عدد.

رابعًا - إن معيار ابن القيم يتفق إلى حد كبير مع المعيار القيمي لعلم النفس، إلا أنه يختلف معه بأن معيار ابن القيم مصدره رباني، وذاك بشري، ومعيار ابن القيم واقعي، بينما المعيار المثالي يتمحور حول الكمال المطلق وهذا محال، وكذلك يتفق مع المعيار الطبيعي الذي يعتبره ابن القيم فطرة وهي الطبيعة السليمة التي لم تتشوه بضلالات، كذلك يقترب كثيراً من المعيار النفسي الموضوعي الذي يفسر الشذوذ بأنه اضطراب شديد في السلوك ووظيفته، إلا أن التفسير للسلوك منه يغفل عن الجانب الروحي وبالتالي يهمل أثره وجوداً وعدمًا، وهذا يجعله ناقصًا، فاجتماع المعيار القيمي الواقعي مع المعيار الطبيعي السليم، ووجود المعيار الموضوعي السلوكي، إضافة إلى المصدر الرباني وإبرازًا للجانب الروحي، يعطي معياراً متكاملاً يجمع بين

---

(١) طريق الهجرتين وباب السعادتين، تحقيق ابن القيم، تحقيق: عمر بن محمود، دار ابن القيم، الدمام (ص ٣١٤).

(٢) المرجع السابق (ص: ٣١٤).

جميع جوانب السلوك، ومصادر متعددة بقيادة المصدر الرباني الإلهي يمكن أن يطلق عليه «المعيار الشرعي».

خامسًا: إن المعيار الشرعي الذي يستند إليه ابن القيم كما أنه يحكم على الأشخاص بالسواء والاضطراب ودرجات لكل منهما.. فإن ذلك بناء على السلوكيات والأعمال والأفعال وهو ما يطلق عليه ابن القيم بالأحكام التكليفية فهناك الواجب على الإنسان فعله وهناك مايحرم على الإنسان فعله.. وبعد ذلك يأتي ما يفضل ويستحب أن يفعله الإنسان وهناك ما يكره أن يفعله الإنسان، وهناك المباح الذي يكون حكمه بحسب ما يتصف ويتصل به من واجب أو محرم أو غيرهما، وهذه الأحكام توضح المعيار الشرعي «العملي» بحدود واضحة، وإلى ذلك أشار ابن القيم فقال: «والأحكام التي للعبودية خمسة: واجب، ومستحب، وحرام، ومكروه، ومباح، وهي لكل واحد من القلب واللسان والجوارح»، إذًا الحكم يتوجه أولاً للأقوال والأعمال والقلبيات ومن ثم يتلبس بها المرء فيتميز السوي الصالح من المضطرب الطالح.

* * * * *

أسلوب عملي لتحقيق الصحة النفسية من وجهة نظر ابن القيم

سوف يعرض الباحث الأسلوب المقترح لتحقيق الصحة النفسية من وجهة نظر ابن قيم الجوزية، وذلك بعد أن عرض الباحث مفاهيم ابن القيم حول الصحة النفسية وسماتها ومرتكزات تحقيقها وبيان مفهوم التوافق والسواء والاضطراب والمعيار لتحديد ذلك.

١ ـ يرىٰ ابن القيم أن الحياة الطيبة «الصحة النفسية» تتحقق بتربية وتقوية القوتين العلمية والعملية، فالعلمية عن طريق الإيمان والعلم النافع، والعملية بتقوية الإرادة والمحبة، ويتحقق ذلك بعمل الصالحات بشتىٰ أنواعها، وبعد ذلك تكميل الغير عن طريق «التواصي» وهو التكامل مع المجتمع ببيان الفضائل والحق وعملهما، وبيان الباطل والرذائل واجتنابهما، وتصبير النفس علىٰ ذلك، كل ذلك يبين حقيقة العبودية لله تعالىٰ.

٢ ـ معرفة الهدف الأكبر في الحياة وهو القيام بعبادة الله تعالىٰ بمفهومها الشامل، وكذلك تحديد الأهداف الصغرىٰ في علم أو فعل أوترك ذلك لأن تحديد الأهداف ينظم حياة الإنسان، ويستفيد من وجودها.

٣ ـ الاهتمام بالعقل وحفظه من الآفات وإبعاد الخرافات عنه، ووصله بالله تعالىٰ، وذلك عن طريق حفظ الخواطر، وعن طريق التعلم والمعرفة بالتفكر والاعتبار.

٤ ـ المرجعية لابد أن تكون للحق ومتابعة أوامره ونواهيه وعدم متابعة الخلق إلا بالحق والعدل ولذا فالمسلم يأخذ من الكتاب والسنة ومن سلك طريقهما أو من قال قولاً لا يخلفهما.

٥ ـ تقوية الإرادة والنظر إلىٰ معالي الأمور والطموح، والجد في العمل وتحقيق أعلىٰ مستوىٰ من الخير في أقصر وقت ممكن مع شرط الاستمرارية عليه.

٦ ـ بناء القلب القوي الصادق وفي نفس الوقت اللين، فهو صامد أمام الأحداث والأقدار بالإيمان بالله والتوكل عليه، والصبر والتحمل، ويصاحب ذلك ليونة ورقة ليظهر العطف والإحساس بالآخرين وحاجاتهم.

٧ ـ إحياء التفاؤل في النفس والحياة مما يكوِّن لدىٰ الإنسان قوة نفسية، وثقة بالنفس كبيرة فيقبل علىٰ العمل وإن كان صعبًا.

٨ ـ المحافظة علىٰ الوقت وذلك بتنظيمه، وتقديم الأهم فالمهم، وعدم الاشتغال بصغار الأشياء، وإهمال كبارها، بل الاشتغال بكبار الأشياء مع عدم إهمال صغارها.

٩ ـ تلبية حاجات الإنسان المتعددة، البدنية، والروحية، والنفسية، تلبية متزنة معتدلة وذلك بإعطاء كل ذي حق حقه مع الاهتمام الأكبر بتنمية الجانب الروحي عن طريق الذكر وقراءة القرآن، والعلم النافع والعمل الصالح والإحسان للناس.

١٠ـ الحرص علىٰ الصدق دائمًا، وعدم اللجوء للكذب، والصدق يقلِّل بالطبع من كثرة الاعتذار الناشئة من الكذب الذي بدوره يذهب مصداقية الإنسان والثقة به.

١١ـ بناء مفهوم الذات الصحيح عن طريق أمرين:

أ ـ معرفة الله تعالىٰ عن طريق وحيه، وتعظيمه وإجلاله وأداء حقه بالعبادة.

ب ـ معرفة النفس وضعفها ومحدودية علمها وحاجتها الماسة إلىٰ الله فتعبد الله وتسد فاقتها.

١٢ـ الاهتمام بالأوبة والتوبة، فإن أخطأ الإنسان أو سقط فهناك باب عظيم هو

باب التوبة، ولبها الاعتراف، وهو نصف الإصلاح للأخطاء والرجوع للحق وهو تكميل إصلاح لخطأ كله، مما يبعث في النفس الإقبال والفرح بدلاً من اليأس والقنوط والإحباط.

١٣- الإيمان الحقيقي بالدار الآخرة وتذكر الإنسان أن أمامه حياة سرمدية فإما نعيم أو عذاب أليم، ولذا يعمل لها الإنسان ويتحمل من أجلها ويهيأ نفسه لها.

١٤- التقويم والمراجعة لكل عمل ونشاط، ومعرفة نتائجها من خير أو شر أو كسب أو خسران، ومحاسبة النفس على ذلك ومن ثم إصلاح الأخطاء والسلبيات والاستمرار على الصواب وزيادة الإيجابيات.

* * * * *

الفصل الخامس

وفيــــه:

- نتـــائج الدراســـة.
- التوصيات والمقتـرحات.
- قـــائمـــة المراجـع.

* * * * *

نتائج الدراسة

وبعد مناقشة آراء ابن القيم حول بعض المفاهيم في الصحة النفسية «الحياة الطيبة» يخرج الباحث بالنتائج التالية:

١ ـ اتفاق وجهة نظر علماء النفس المعاصرين ووجهة نظر ابن القيم على أهمية الصحة النفسية «الحياة الطيبة» وأن العاقل ينبغي أن يطلبها ويحرص على ذلك ويبذل قصارى جهده في سبيل تحقيقها.

٢ ـ اختلاف وجهة نظر علماء النفس المعاصرين عن وجهة نظر ابن القيم حول الطريق إلى الصحة النفسية فبعضهم يرى أن الصحة النفسية تتحقق بالتكيف والتوافق مع النفس والمجتمع، وبعضهم يراها بالتأثير والتبادل والتعاون، وآخرون يرونها بغياب أعراض الأمراض النفسية وهم يدرون حول هذه المعاني، بينما ابن القيم يرى أهمية هذه الأشياء إلا أنه يرى أن الحياة الطيبة والصحة تتحقق بعبادة الله بمفهومها الشامل عن طريق الإيمان والعمل الصالح.

٣ ـ أبرز ابن القيم في سمات الصحة النفسية دور الجانب الروحي الإيماني كالعبودية والذكر وغيرهما بينما هذا الجانب لا يكاد يوجد في الدراسات النفسية إلا قليلاً.

٤ ـ ركزت الدراسات النفسية الحديثة في تحقيق مرتكزات الصحة النفسية على مفهوم الذات معرفة وتحقيقًا بناءً على متابعة أقوال العلماء والمرشدين النفسيين ولم تذكر أهمية معرفة الله في بناء المفهوم الصحيح للذات وهذا ما أشار إليه ابن القيم وأكد عليه بالإيمان بالله والتوكل عليه وتجريد متابعة النبي ﷺ وليس فقط إشارات علماء النفس مع الاستفادة من أقوالهم إن لم تخالف الكتاب والسنة.

٥ - أكد ابن القيم على أن المعتبر في التوافق هو موافقة الحق لا الخلق وهنا اختلف ابن القيم عن الدراسات النفسية التي تؤكد على المعتبر في التوافق النفسي والاجتماعي المبني على المرونة والمسايرة وذلك بتحقيق الذات وفق أهداف المجتمع، ولذا فحدود التوافق غير واضحة، وذلك لافتقارها لمعايير الحلال، والحرام أو ما يطلق عليه «المعايير الشرعية والأخلاقية».

٦ - ركزت الدراسات النفسية في السواء والاضطراب على الجانبين النفسي والبدني على حد سواء بينما أشار ابن القيم إلى السواء والاضطراب البدني إشارات وركز أكثر وأكثر على السواء والاضطراب النفسي «القلبي».

٧ - ربطت الدراسات النفسية السواء والاضطراب بخروج السلوك عن المألوف أو اختلافه عن معايير المجتمع سواء كانت حسنة أو سيئة، أما ابن القيم فيربط السواء والاضطراب بتحقيق العبودية عن طريق معرفة النفس وحاجتها لله، ومعرفة الله وطاعته وجوداً وعدماً.

٨ - أكد ابن القيم على أهمية دور الخواطر والأفكار في الترقي في كمالات السواء أو النزول في مراتع الاضطراب وبذلك تتفق نظرته بعض الشيء مع بعض الدراسات النفسية، كمدرسة السلوك المعرفية التي تبرز أهمية معالجة العمليات العقلية «التفكير» لتحقيق السواء، وإبعاد الاضطراب.

٩ - اتفاق الدراسات النفسية وابن القيم حول مصادر المعرفة وهي الحس والعقل وذلك باستخدام الملاحظة والتجربة والاستقراء، إلا أن ابن القيم زاد عليهم بذكر مصدر الوحي «النقل» ووجوب تقديمه على غيره من المصادر بينما الدراسات النفسية أهملت ذلك وغلت كثيراً في المصدر الحسي «الامبيريقي» ويرجع ذلك إلى عدم الإيمان بالله تعالى.

١٠- إن معيار ابن القيم لتحديد السواء والاضطراب «معيار شرعي» يتميز بما

يلي :

أ ـ الشمولية حيث يرىٰ أهمية العقل والحس والاستفادة من الملاحظات والتجارب مع الرجوع للنقل الصحيح ، هذه الشمولية تبعده كثيراً عن الأخطاء والاختلافات التي تقع في الدراسات النفسية .

ب ـ المعيارية «المثالية» حيث يطلب الكمال ويحثه علىٰ بلوغ درجة الإحسان وهو المؤمن العامل الطموح المتعاون الفعَّال .

ج ـ الوصفية «الواقعية» حيث لم يطلب منه المستحيل ، وفتح له أبواب المراجعة والتقويم ومن ثم التوبة ، والتفاؤل ورغبة في التجديد والمبادأة .

١١ـ يرجع سبب الاختلاف بين ابن القيم والدراسات النفسية الحديثة في بعض المفاهيم الصحة النفسية إلىٰ اختلافهما حول ثلاثة أمور مهمة :

١ ـ أصول الخلق . **٢** ـ مصادر التلقي .

٣ ـ الغاية من الخلق والهدف الأخروي .

فابن القيم يؤكد أن خلق الإنسان له أصلان ، روحي إلهي وهو النفخة ، ومادي طيني وهو التراب ثم الماء الذي يمثله الجسم ، ولذا فلا بد لمريد الصحة والسعادة من تحقيق توازن بينهما مع الاهتمام بالجانب الأول أكثر ، أما الدراسات النفسية ففي أغلبها إغفال للجانب الروحي ، وإغراق في الجانب البدني ، مما جعل نتائج دراساتهم لتحقيق الصحة النفسية محدودة .

أما مصادر التلقي ؛ فهي عند ابن القيم متعددة تجمع بين النقل «الوحي» والعقل والحس بينما الدراسات النفسية تقتصر علىٰ العقل والحس وإغفال المصدر الأول لسبب أو لآخر . أما غاية الخلق فلقد أكد ابن القيم أن الغاية من خلق الإنسان في الدنيا العبادة ، والوظيفة الأساسية له إقامة خلافة الخير والعدل في الأرض ، مع

الاستعداد للقاء الله ودخول الجنة إن هو حقق ذلك ، أو النار إن غيَّر أو بدل أو كفر ، بينما الدراسات النفسية أكدت على تحقيق السعادة الدنيوية الآنية ، وتحقيق مصالح الفرد والمجتمع الحالية وعدم ربط ذلك بالعبادة أو الدين ، ومن ثم إغفال الجانب الروحي . وهم لا يذكروا الحياة الأخروية والاستعداد لها البتة ، مما جعل توصياتهم وإرشاداتهم فيها نوع من الجفاف والمواصفات المادية .

١٢- أن الدراسات النفسية اعتمدت في دراساتها على التجريب والاختبارات ، وهذا أعطى نتائجها نوعًا من الموضوعية ، ولكن بالرغم من ذلك فهي محدودة الفائدة ، نظرًا لعدم الاهتمام بالجوانب الأخرى عند الإنسان كالروح والأفكار ، وإن كانوا أخيرًا التفتو لأهمية الأفكار وأثرها في السلوك إلا أنهم لم يلتفتوا لأثر الروح وإيضاحه بقوة .

١٣- يؤكد ابن القيم على أهمية أخذ الحق ممن جاء به ، ولو كان مخالفًا في نظرة أو عقيدة ، وذلك لأن العبرة بمعرفة الرجال بالحق ، لا الحق بالرجال وهذا يعطي المتخصص اعتدالاً في التعامل مع الدراسات النفسية وغيرها ، **وذلك بأخذ المفيد وترك غير المفيد شريطة أن لا يشتمل على محرم أو يؤدي إليه .**

* * * * *

التوصيات

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث يتضح وجود قدر كبير من المعلومات والتأصيل لدى العالم المسلم «ابن قيم الجوزية» رحمه الله حول الصحة النفسية، مفهومًا، وسمات، ومرتكزات، وكذلك التوافق والسواء والاضطراب ومعيار تحديدهما، ولذا يوصي الباحث لتكامل حقيقة الصحة النفسية في الدراسات النفسية المعاصرة بما يلي:

١ - أهمية إبراز الجانب الروحي، وتأثيره على حياة الإنسان وأنه جانب مهم لتحصيل الحياة السعيدة، كما أن فقده سبب كبير لتحطيم الحياة السعيدة.

٢ - الاهتمام بالعلم النافع للإنسان في دنياه وأخراه، فهذا مصدر مهم لتحقيق الصحة النفسية والحياة الطيبة عن طريق وسائل التعليم المختلفة.

٣ - الاهتمام بالصحتين الجسمية والنفسية، وأن كلاً منهما يؤثر في الآخر مع الاهتمام الأكبر بالصحة النفسية «القلبية».

٤ - تقوية الإرادة والجد والطموح لدى الأمة أفرادًا وجماعات، ووضع أهداف عالية لهم وحضهم على بلوغها، فهذا جانب مهم لتكوين الصحة النفسية.

٥ - أهمية إيضاح أن الدين كما أنه اعتقاد قلبي فهو نشاط حركي يتمثل بالعبادات الظاهرة، من تلاوة وذكر وصيام وصدقة وغيرها، وكذلك الأخلاق من صدق وصبر وعفو وبشاشة، وأيضًا كما أنه عمل لازم لا يتعدى نفعه كالصلاة والذكر، فهو عمل متعدٍّ نفعه كالصدقة والنصيحة، فالدين يشمل الاعتقاد والحركة، والنفع اللازم والمتعدي.

٦ - ضرورة إضافة «معرفة الله وطاعته» كجانب أول في تحقيق الذات مع ضرورة

معرفة النفس وجوانب نقصها، وهذا يعطي «مفهوم الذات» قوة وامتداداً.

٧ - ضرورة إيجاد معنى لحياة الإنسان وهذا يتحقق بالدخول تحت مظلة العبودية لله تعالى بدلاً من اتخاذ «إيديولوجيات متعددة» ومتناقضة، وكلها من صنع البشر.

٨ - أهمية تعميق مراقبة الله لأن العبرة ليس باتباع الناس والخلق فهذا لا ينبئ عن استقلالية وقوة تمْيِيز بل العبرة باتباع الحق والعدل، وهذا يؤكد مراقبة الله وطاعته، وطريقه واحد، وعدم الخوف أو الركون للناس ذوي الطرق المتعددة، والآراء المتباينة.

٩ - التأكيد على التعاون والتكميل بين الناس في بذل العلم والخبرة والنصح والتوجيه والتربية، وذلك يتحقق ببذل العلم والمال والفكر.

١٠- أهمية التعددية في مصادر المعرفة التي تجمع بين النقل «الوحي» والعقل الصحيح، والملاحظة والتجربة، وهذه التعددية في المصادر مما يقلل الأخطاء، ويُوصل للنتائج الجيدة بدون مصادمة للحس أو الفطرة أو السُّنَنَ.

١١- التعامل مع الدراسات النفسية بعدل وحق، فيأخذ المسلم منهم المفيد الموافق للحق، ويدع ما يخالف الحق.

١٢- لابد في تحديد الصحة النفسية والسواء والاضطراب ووضع معيار لذلك من النظر لثلاثة أمور:

أ - أصَلُ خلق الإنسان، وهما أصلان: روح، وطين.

ب - مصادر التلقي، وذلك من الكتاب والسنة، ومن اعتمد عليهما من العلماء، مع الاستفادة من المصادر الأخرى.

ج - النظر للغاية من الخلق، وهو إقامة العبودية لله تعالى.

١٣- عدم إغفال الوسائل المستخدمة في الكشف عن المعلومات، والمفسرة لها

كالملاحظة والتجربة والاختبارات والمقاييس مع عدم الاعتماد عليها كليًا لأنها وسائل بشرية محضة، فلا بد من إدخال المصادر الإلهية، وجعلها حاكمة على الكل.

١٤- لابد أن يجمع المعيار المختار لمعرفة السواء والاضطراب بين:

١ - المعيارية «المثالية».

٢ - الشمولية.

٣ - الوصفية «الواقعية».

١٥- أهمية إبراز الإسهامات العلمية في جميع الجوانب النفسية عند ابن القيم وغيره من علماء الإسلام رحمهم الله تعالى، وإظهارها للمتخصصين.

* * * * *

المقترحات

وهنا يصل الباحث بعد مناقشة مفاهيم ابن القيم رحمه الله حول الصحة النفسية والوصول لبعض النتائج، لذكر بعض المقترحات التي توصل إليها.

١ - بناء مقياس للصحة النفسية من وجهة نظر ابن القيم استفادة من هذه الدراسة.

٢ - إعداد برنامج عملي امتداداً للأسلوب العملي الذي وضعه الباحث لتحقيق الصحة النفسية «الحياة الطيبة» وتطبيقه واستخراج النتائج ومقارنتها مع ما قاله ابن القيم الجوزية.

٣ - دراسة بعض الجوانب النفسية عند ابن قيم الجوزية مثل:

أ - دراسة النمو في المراحل المختلفة.

ب - القدرات العقلية وأهميتها وأنواعها.

ج - الأمراض النفسية وعلاجها، كل ذلك دراسة تحليلية مقارنة.

٤ - القيام بدراسة مماثلة لهذه الدراسة لدى أحد علماء الإسلام كابن تيمية وابن رجب رحمهما الله تعالى وغيرهما. ومقارنتها مع الدراسات النفسية الحديثة.

٥ - دراسة مفهوم المعيار الإسلامي، ومصادره، وأوصافة، وتطبيقاته.

* * * * *

المراجع

١ - أبو زيد، بكر بن عبدالله، (١٤١٢هـ): ابن قيم الجوزية، حياته، آثاره، موارده، الرياض: دار العاصمة.

٢ - إدريس، جعفر شيخ، (٣٩٧هـ): التصور الإسلامي للإنسان، مجلة المسلم المعاصر، العدد (١٢).

٣ - الألباني، ناصر الدين، (١٤١٠هـ): ضعيف الجامع الصغير وزياداته بيروت: المكتب الإسلامي.

٤ - انجلر، باربرا، (١٤١١هـ): مدخل إلى نظريات الشخصية، ترجمة: فهد بن دليم، الطائف دار الحارثي للطباعة.

٥ - بدري، مالك، ١٤٠٩هـ): علم النفس الحديث من منظور إسلامي الخرطوم: جامعة الخرطوم.

٦ - بدري، مالك، (١٤٢هـ): أسس الصحة النفسية للطفل المسلم، الإمارات العربية المتحدة ندوة رعاية الطفولة في الإسلام.

٧ - بدري، مالك، (١٤٠٩هـ): مشكل أخصائي النفس المسلم. ترجمة منى كنتابي، الخرطوم: شركة الفارابي.

٨ - بدري، مالك، (١٤١٣هـ): التفكر من المشاهدة إلى الشهود، الولايات المتحدة: المعهد العالمي للفكر الإسلامي.

٩ - بيرت، سيريل، (١٩٨٥م): علم النفس الديني، ترجمة، مسير عبده، بيروت: دار الآفاق الجديدة.

١٠- جاي، ل، (١٩٩٣م) مهارات البحث التربوي، ترجمة: جابر عبدالحميد، قطر: دار النهضة.

١١- الجوزية، ابن القيم، (١٤٠٤هـ): الطب النبوي، علق عليه: عبد المعطي قلعجي، حلب: دار الوعي.

١٢- الجوزية، ابن القيم، (د-ت): مختصر الصواعق المرسلة على الجهمية والمعطلة، تحقيق: رضوان جامع، مكة المكرمة: دار الباز.

١٣- الجوزية، ابن القيم (١٤١٤هـ): شفاء العليل في مسائل القضاء والقدر والحكمة والتعليل، تحقيق: السيد محمد السيد، سعيد محمود، القاهرة: دار الحديث.

١٤- الجوزية، ابن القيم، (د-ت): مفتاح دار السعادة ومنشور ألوية العلم والإرادة، بيروت: دار الكتب العلمية.

١٥- الجوزية ابن القيم، (١٤١٠هـ): الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي، تحقيق: عبيدالله بن عاليه، بيروت: دار الكتاب العربي.

١٦- الجوزية، ابن القيم، (١٤١٤هـ): مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، تحقيق: محمد المعتصم بالله البغدادي، بيروت: دار الكتاب العربي.

١٧- الجوزية، ابن القيم، (١٤١٦هـ): الوابل الصيب من الكلم الطيب، تحقيق: سليم الهلالي، الدمام: دار ابن الجوزي.

١٨- الجوزية، ابن القيم، (١٤١٤هـ): طريق الهجرتين وباب السعادتين، تحقيق: عمر بن محمود، الدمام: دار ابن القيم.

١٩- الجوزية، ابن القيم، ١٤٠٩هـ): إغاثة اللهفان في مصايد الشيطان،

تحقيق: محمد عفيفي، بيروت: المكتب الإسلامي.

٢٠- الجوزية، ابن القيم، (١٤٠٨هـ): الفوائد، تحقيق: محمد الخشت بيروت: دار الكتاب العربي.

٢١- الجوزية ابن القيم (١٤٠٧): روضة المحبين ونزهة المشتاقين، علق عليه السيد الجميلي، بيروت، دار الكتاب العربي.

٢٢- الحاج، فائز محمد علي، (١٤٠٤هـ): الصحة النفسية، ج١، بيروت: المكتب الإسلامي.

٢٣- الحجاجي، حسن بن علي بن حسن، (١٤٠٨هـ: الفكر التربوي عند ابن القيم، جدة: دار حافظ.

٢٤- دافيدوف، لندال، (١٩٨٣م): مدخل علم النفس، ترجمة: سيِّد الطوب وأخرون، الرياض: دار المريخ.

٢٥- رجب، إبراهيم رجب، (١٤١١هـ): المنهج العلمي للبحث من وجهة نظر إسلامية، المعهد العالمي للفكر الإسلامي: الندوة الأولى للتأصيل الإسلامي للخدمة الاجتماعية.

٢٦- الرفاعي، نعيم، (١٩٨٢م): الصحة النفسية ـ دراسة في سيكولوجية التكيف، دمشق: جامعة دمشق.

٢٧- زهران، حامد عبدالسلام، (١٩٧٤م): الصحة النفسية، القاهرة عالم الكتب.

٢٨- السباعي، عبدالناصر، (١٤١١هـ): المنهج العلمي للبحث من وجهة نظر إسلامية، المعهد العالمي للفكر الإسلامي: الندوة الأولى للتأصيل الإسلامي للخدمة الاجتماعية.

٢٩- الرفاعي، نعيم، (١٩٨٢م): الصحة النفسية، القاهرة عالم الكتب.

٣٠- زهران، حامد عبدالسلام، (١٩٧٤م): الصحة النفسية، القاهرة عالم الكتب.

٣١- السباعي، عبدالناصر، (١٤١١هـ): مشكلات علم النفس في ضوء التصور الغربي للإنسان، مجلة المسلم المعاصر: العدد (٥٧).

٣٢- سوين، ريتشارد، (١٤٠٨هـ): علم الأمراض النفسية والعقلية، ترجمة: أحمد سلامة، الكويت، مكتب الفلاح.

٣٣- الشرقاوي، مصطفى خليل، (د.ت): علم الصحة النفسية، بيروت: دار النهضة العربية.

٣٤- الشناوي، محمد محروس، (د.ت): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، القاهرة: دار غريب.

٣٥- الشناوي، محمد محروس، (١٤٠٩هـ): الإرشاد والعلاج النفسي من منظور إسلامي، القاهرة: المعهد العالمي للفكر الإسلامي.

٣٦- الشناوي، محمد محروس، (١٤١٦هـ): خصائص شخصية المسلم في كتابات ابن القيم، رسالة التربية وعلم النفس، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، العدد (٥). ص٧٧ ـ ١٣٢.

٣٧- الشهري، سالم سعيد، (١٤١٦هـ): الالتزام الديني في الإسلام وعلاقته بالاكتئاب النفسي، دراسة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.

٣٨- الشهيد، سليمان، (١٣٩٩هـ): دراسة سيكولوجية القيم الإسلامية مجلة المسلم المعاصر العدد (١٩).

٣٩- الشويعر، طريفة بنت سعود، (١٤٠٩هـ) الالتزام الديني وعلاقته بقلق

الموت، رسالة دكتوراه غير منشور، كلية التربية للبنات بجدة.

٤٠- عبد الخالق، أحمد، (١٩٩٣م): أصول الصحة النفسية، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

٤١- عبداللطيف، مدحت عبدالحميد (د.ت): الصحة النفسية والتفوق الدراسي، الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

٤٢- عبيدات، ذوقان وآخرون، (١٩٨٩م): البحث العلمي - مفهومه - أدواته - أساليبه، عمّان: دار الفكر.

٤٣- العناني، حنان عبدالحميد، (١٤١٥هـ): الصحة النفسية للطفل، الأردن: دار الفكر.

٤٤- عيسوي، عبدالرحمن، (١٩٨٦م): الإسلام والعلاج النفسي، الإسكندرية: دار الفكر الجامعي.

٤٥- فهمي، مصطفى، (١٤٠٧هـ): الصحة النفسية - دراسة فى سيكولوجية التكيف - القاهرة: مكتبة الخانجي.

٤٦- القذافي، رمضان محمد، (د. ت): علم النفس الإسلامي، القاهرة منشورات صحيفة الدعوة الإسلامية.

٤٧- القرضاوي، يوسف، (١٣٩٩هـ): الإيمان والحياة، بيروت: مؤسسة الرسالة.

٤٨- قطب، محمد، (١٤٠٣هـ): الإنسان بين المادية والإسلام، بيروت دار الشروق.

٤٩- كاشدان، شيلدون، (١٩٨٨م): علم نفس الشواذ، ترجمة: أحمد سلامة، القاهرة: دار الشروق.

٥٠- محمد، محمد عودة، مرسي، كمال إبراهيم، (١٤٠٦هـ): الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، الكويت: دار القلم.

٥١- محمد، يوسف محمود، (١٤١٤هـ): النفس والروح في الفكر الإسلامي وموقف ابن القيم منه، الدوحة: دار الحكمة.

٥٢- مرسي، كمال إبراهيم، (١٤٠٩هـ): تعريفات الصحة النفسية في الإسلام، مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية، الكويت، العدد (١٢). ص٢١٩ - ٢٦٠.

٥٣- مرسي، كمال إبراهيم، (١٤١٠هـ): تنمية الصحة النفسية في الإسلام، مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية، الكويت، العدد (١٤). ص٣٣٥ - ٣٦٥.

٥٤- مرسي، سيد عبدالحميد، (١٤٠٣هـ): النفس المطمئنة، القاهرة: مكتبة وهبة.

٥٥- المطيلي، أحمد، (١٤١٣هـ): العلاج النفسي لدى ابن قيم الجوزية المعهد العالمي للفكر الإسلامي.

٥٦ - المهدي، محمد عبدالفتاح، (١٩٩٠م): العلاج النفسي في ضوء الإسلام، المنصورة: دار الوفاء للطباعة.

٥٧- موسى، رشاد عبدالعزيز وآخرون، (١٤١٣هـ): علم النفس الديني، القاهرة: دار عالم المعرفة.

٥٨- نجاتي، محمد عثمان، (١٤٠٩هـ): الحديث النبوي وعلم النفس، القاهرة، دار الشروق.

٥٩- نجاتي، محمد عثمان، (١٤١٤هـ): القرآن وعلم النفس، القاهرة: دار الشروق.

٦٠ـ نجاتي، محمد عثمان، (١٤١٤هـ): الدراسات النفسية عند العلماء المسلمين، القاهرة: دار الشروق.

٦١ـ النغيمشي، عبدالعزيز محمد، (١٤١٥هـ): علم النفس الدعوي، الرياض: دار المسلم.

٦٢ـ نورثفيلد، ولفرد، (د.ت): التوترات العصبية وعلاجها. ترجمة: شوقي السنوسي، القاهرة: دار النهضة.

٦٣ـ الهابط، محمد السيد، ١٩٨٧م): دعائم صحة الفرد النفسية: الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

* * * * *

فهرس الأشكال التوضيحية

* * * * *

فهرس الموضوعات

*****